

மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR

ஏப்ரல் 2008

294 பக்கங்கள் ரூ. 18/-



கிணைப்பு
B Natural
ஜர்ஸ்
64!

3

தகங்கள்
க பக்கங்கள்
த விலை

கலைமகள் வந்தாள்!
காலைஜ் கைடு...

JFA வழங்கும்

ஓம் பூஜா மண்டபம்

இறைவனுக்கென்றோர் இல்லம்



ॐ

ஆலாபனம் எவர்பயாமி

ஓம் பூஜா மண்டபங்கள், உங்கள் பூஜை அறைக்கு மேலும் முனித்தன்மையை கூட்டுகிறது. நிசைரி பூஜையின் பொழுது நீங்கள் இறைவனை அழைத்து, மந்திரங்களை ஜபித்து பந்தியுடன் பிரார்த்திக்கையில் தேய்வர்தியான அதிர்வுகளுடன் சேர்ந்து மன நிர்மலியை நாம் நிவ்வியமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

பல முகசன்களில், பல அளவுகளில், மிகுந்த வேலைப்பாடுகளுடன் மிக நேர்த்தியாக தயாரிக்கப்பட்ட ஓம் பூஜா மண்டபங்கள் கிரஹப்பிரவேசத்திற்கோ அல்லது திருமணத்திற்கோ உகந்த பரிசுப்பொருள்.



JFA

• Bangalore (Opp. Park Theatre) : Ph : 2812 1264, 2815 3403 • Anna Nagar : Ph : 2622 8377, 4216 3966
• Anna Nagar : Ph : 2371 3485, 4205 3202 • Adyar : Ph : 2446 5120, 4211 7867
• Pondicherry : Ph : 2548 0852 • Andheri : Ph : 4328 6731 • Nanganallur : Ph : 4256 6811
• Coimbatore : Ph : 4211 2216, 436 5466 • Salem : Ph : 2281 8296 (10)

Also Available at

Modi's

Bangalore : Ph : 2371 1966
0911 1872, 2816 7940

நன்றி!

நன்றி!

நன்றி!

PRESENTATION



மத்திய அரஸின் ஸ்தர் சக்தி புரஸ்கார் விருது

முழு எடுப்பட்டுன், தன்னையற்று உணமுற்றோருக்காக சேவை செய்யும் நபருக்கான மத்திய அரஸின் பெண்கள் மற்றும் குழந்தை மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சகத்தின் ஸார்பாக வழங்கப்படும்

2006-ஆம் ஆண்டுக்கான ஸ்தர் சக்தி புரஸ்கார் விருதினை

எங்கனது நிறுவனத்தின் தியக்ஷன் **சுயயச சாந்தி துலாரசாயி** அவர்கள் ழக்கிய முற்போக்கு சப்டனரியின் தலைவர் **சுயயச சோனியா காந்தி** அம்மையார் அவர்களிடம் 08.03.2008 அன்று **புது மகாலியில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில்** பெற்றதில் **சக்தி மசாலா நிறுவனம்** பெருமியும் கொள்கிறது.

இவ்விருது பெற, எங்கள் நிறுவனத்திற்கு எங்கனிடமும் அங்கு கொண்டு பல்விதது உணவிலும் எங்கனது வந்தித் தொகுத்துக் கொண்டுக்கும் அனைத்து நம் துயயங்களுக்கும், சுதந்த 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக தொகுத்து எங்களுக்கு மேலதது வழங்கி வரும் உட்போது உட்கம் இவ்விருதினை, எங்கனின் மேலான உணவுக்கையாளிகள், விற்பலையாளிகள், விற்பலையிற்சிகள், துலாரசாயி அயராது பணிபுரியும் எங்கள் அனைத்து பணிபாளர்கள், நண்பர்கள், நமம் விருப்பிகள், உற்றார் உறவினர்கள், நிறுவனத்தின் நமலான சங்களும்கு கருத்துமைய கருத்து வரும் வழக்குகளுக்கள், உணவுக்கையாளிகள், எங்கனிடமும், எங்கனின் நமலான முயற்சிகளுக்கு அங்கமும், உணவுக்கமும் அளித்து வரும் தொலையக்காட்சி, பத்திரிகை துறை நண்பர்கள், வந்தது எங்கனின், தகனாரது தொண்டு நிறுவனங்கள், சிறகத் துறை அறினார்கள் மற்றும் அனைத்து நம் உள்ளங்களுக்கும் எங்கள் துயயம் களிந்து நன்றிகளைத் தொகுத்துக் கொள்கிறோம்.

உணமுற்றோருக்கு மேலான வாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சியளித்தல், பூரிசய பமையாக்கும் முயற்சியில் மகன்களும் நட்டு, யாமரிப்பு மற்றும் மது நீர் சேகரிப்பு திட்டங்கள் - துலாரசாயி விருப்பாளிகளை மகன்களைய உருவாக்குவது, துலாரசாயி பொருக்களை உற்பத்தி செய்வது, மேலையபான வணிக நெறிமுறைகள், உணவுக்கையாளர் நமலான வாய்ப்பு மற்றும் சமூக நமலான மேலாற்றவற்றில் தொகுத்து எங்கனது அங்கமளித்துக் கொள்கோம் என்பதது மிகப் பணிபோடு தொகுத்துக் கொள்கிறோம்.



மசாலா

அன்புடன்,
சுயயச சாயி - சாந்தி துலாரசாயி
 சக்தி மசாலா நிறுவனங்கள்
 ISO 9001:2000 & HACCP தரச்சான்றிதும் பெற்ற நிறுவனம்
 6, யாமத்துப்பாளையம், மோடு - 638 004
 Email: sakthisanthi@hotmail.com www.sakthimasala.com

Chennai



104

அழகட்டும் டெக்கோபேஜ் ஆர்ப்!

முதலில் படிக்க...

ஒரு வாழ்ந்தை - 5
அன்பு வட்டம் - 90

சிறுகதைகள்

'நானோ'தயம் - 50
சரண்பாவே சரணம் - 68
ஜிம்மி பேசுறேன் - 120
மத்தவாத்துக்கு - 192
வெந்தியம் பாடம் - 200

நாஞ்சில் நாட்டுச் சமைமயல்

79



140

தொட்டால் பூ மலரும்!

மருத்துவம்

செருநீக் கவிவா - 44

குஷி பக்கங்கள்

குட்டான் ஓட்டி - 158
கோமங்கம் - 164
என் செல்வமே - 180

தெஞ்சில் நிற்கும் தொடர்கள்
பெண்மே, நீ வாழ்க! - 201



கல்கீ

தொட்டால் பூ மலரும்

தாத்திலும் ந

ரூ.5,000
பரிசு 27
அறிவுப் போட்டி



ராமா...127
ஸ்ரீ ராமா!

முக்கிய அறிவிப்புகள்
16,32,58,
85,88,153

கூஸ் ஃப்ளோரா
தர்தீஸ்...124

அமாவாசை நிலவு - 174

ஸ்ரீ அன்னை - 196

இளமை எப்போது

புத்தரால் பக்கங்கம் - 147

ஜோதிடம்

இம்மாத ராசி பலன் - 181

அருடான் கருதா - 34

எங்க வாழ்க்கை - 154

வருக வசத்தமே - 166

அட்டையில் : திலா

நன்றி :

திரு சுவாமி ஸ்டோர்ஸ்



மகளிர் மாத இதழ்!

மங்கையர் மலர்

மலர் : 28

இதழ் : 3

ஏப்ரல் 2008

கலைமகள் வந்தாள்! காலேஜை கை... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

ஆதிபரணகீதி செவ்வியல் கல்லூரி, மேல்மருவத்தூர்
காஞ்சிபுரம்

செவ்வியல் பணியில் சிகரம்

உள்ளே...

10

தடாச் சாஸுவதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி
மேலாணி

தேவியில் துச் அறிவுச் சாங்கம்!

24

கலைக்காவிரியில் வளாகம் கடத்த பாதப்படிப்பு, திருச்சி,
பாத்தூரில் பூவிவரன் அளவில் பூவிவரிட்டி புதிர்

31

டாக்டர் காமாட்சி இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாஸ்டெடிக்கல் சரின்ஸஸ், சென்னை
கைமேல் பவன்

40

தெய்வானை அம்மாள் மகளிர் கல்லூரி, விழுப்புரம்,
வெற்றிக் கொடி கட்டு!

54

தளலட்சுமி பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை,
'தரம்' தாரக மந்திரம்!

62

வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாஸ்டெடிக்கல் சரின்ஸஸ், மதுரை,
இந்திய மருத்துவத்துறையும் வேலை வாய்ப்புக்கும்!

74

தீபதி பரீட்சை அமைது சரீத் பெண்கள் கல்லூரி
(S.I.E.T.), சென்னை.

சாதனைகள் இங்கு சாதமம்மா!

86

பூமதி இந்திரா காந்தி மகளிர் கல்லூரி, திருச்சி,
புத்தகாலைப் பெண்களின் படைப்பெழுப்பு!

94

ஸ்ரீ சாப்ரம் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் கல்வித்
குழுவும், சென்னை,
எங்கும் முதன்மை எதிலும் மேன்மை!

108

அண்ணா பொத்தியா கல்லூரி, திருமங்கலம், மதுரை,
'கலை' மலமல எதிர்காவம்!

118

எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகம், காஞ்சிபுரம்.

SRM முன்னெழுத்தில் புதிய எல்லை!

130

பங்கு பெற்ற அனைத்துக்
கல்லூரிகளுக்கும் நன்றி.

தென்பு, தொகுப்பு: ஜி.எஸ்.எஸ்., ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு



ஒரு வார்த்தை!

இப்ப, எங்க பார்த்தாலும் உறவுகள் மேம்பட என்ன செய்யனும்கிற பேச்சுதான் இருக்கு!

பக்கத்துத் தெரு சுந்தர விநாயகர் கோயில் நடக்கிற ஆணையிப் பிரசங்கத்திலும் அதுதான் தலைப்பு! சவேரா வேறாட்டில் நடக்கிற சாப்பட் ஸ்பிரிங்ஸ் செவிணாரிலும் அதுதான் உள்ளடக்கம்.

சந்தேகமேயில்லை... நம்மை நேசிப்பவர்கள், நேசிக்க மறுப்பவர்கள்.. இந்த இருவகையினரால்தான் நம் வாழ்க்கை உருவாகின்றது! நேசிப்பவர்கள் அதிகமாக அதிகமாக, வசந்த கால மலர்கள் போல மனமும் பரிசென்று மணக்கிறது! வாழ்வும் சிறக்கிறது.

சரி, உறவுகள் மேம்பட, நாம் என்ன செய்யணும்? சிம்சின்!

நிகிதாவின் இரண்டாவது குழந்தைக்குப் பெயர் குட்டும் விழா நடந்து கொண்டிருந்தது. எப்போதுமே சலித்தாக இருக்கும் நிகிதாவின் முதல் குழந்தை அர்ஜுன், அன்று முழுக்க படுத்திக் கொண்டேயிருந்தான்.

“பொங்கல் வேணாம்! தோசை வேணும்!”

என்று ஓர் அழகை! தோசை போட்டுக் கொடுத்தால், “தயவா இவ்வை!” என்று ஓர் அழகை. பாண்டி விடு கிடக்கும் உடைந்த பொம்மைத் தூப்பாக்கியைக் கேட்டு நகனா. கீழே விழுந்து கையால் சிராய்ப்பு. அதற்கொரு அமர்க்களம்...

ஊரிலிருந்து வந்திருந்த பாட்டிக்கு, அர்ஜுனின் பிரசனா புரிந்துவிட்டது. “தோ பாச அர்ஜுன்! உன்னோட பந்தே... போட்டோஸ்... நீ பாரு... எல்லோ ஜம்முண்டு இருக்கே” என்று ஆய்ந்ததைக் காட்டி, மென்மன அலையை கவனத்தை ஈர்த்தார். சின், உறவினர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் சின்னக் குழந்தைக்காக வாங்கி வந்திருந்த பரிசுப் பொருள்களை எல்லாம் அர்ஜுனிடேயே கொடுக்கச் செய்தார். அர்ஜுன் மடியில் குட்டிப் பாப்பாவை உட்கார வைத்து, அவனுக்கு சந்தனம், சூசுதாமரீட்டு, மாவை போட்டு. ஆரத்தி எடுத்து, திருஷ்டி சுழித்திய... அர்ஜுனின் அடமும், அழகையும் ஒய்த்தது!

என்னுடைய உறவுக்கார நண்பர் மாதவனும் அர்ஜுன் போன்றவர்தான். தெருநகிய உறவுகளில், வசதியான குடும்பங்களில் ஏதாவது விழா என்றால் கண்டு கொள்ளவே



மாங்கையார் மலர்

மாங்கையார் மலர் | மார்ச்சு 2019

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்க்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொதுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பிரிண்டிங்ஸ்,
47-N.P, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை,
எக்காடுதங்கல், சென்னை - 32.

பொதுப்பாசிரியர் :

அனூராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :

எஸ். எம்.சீ.பன்,

எம். கோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 4343 8658

தொலைதகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :

maangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :

subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :

info@kalkiweekly.com

மாங்கையார் மலர்

இண்ட்ரெட் முகவரி :

www.maangayarmalaronline.com

சந்தா விலை :

உள்நாடு :

ஒரு வருடம் : ரூ.225/-

ஆறு மாதம் : ரூ.115/-

வெளிநாடு (விமானத்தால்) :

ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications

Private Limited,

Kalki Buildings,

47-NP, Jawaharlal Nehru Road,

Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இதழில் வெளிவரும் விளம்பரங்களின்

உரிமையுடையது. தவறாகப் பிரதி

கல்கி பிரிண்டிங்ஸ் பொதுப்பேற்று.

மாட்டார். அதுவே, வீட்டு வேலைக்காரம்மா, பிழை வாட்ச்மேன், பிளம்பர், சலவைக்காரர் போன்றவர்களை அழைப்பதற்கு வைத்தால், அது புட்லாபோ, ஆடமிடே கண்டிப்பாகப் போய் கைநனைத்து வீட்டு வருவா

"பணக்காரங்க வீட்டுல, அவங்களுக்கு வேணும் வி.சு.பிசுளை மட்டும் விழுந்து விழுந்து கவனிப்பாங்க" நம்பளை, 'வா'ணு கூப்பிட கூட ஆளிருக்காத ஆணா, காமாட்சியங்க விசேஷத்துக்குப் போனா அவங்க அப்படியே உருகிடுவாங்க. தட்டவா கவனிப்பாங்க நம்ப வருகையை நன்றியோட நினைப்பாங்க! எப்பார்.

அது உண்மைதான் என்றாலும்.. அதையும் தாண்டி மாதவனின் உள்மனத்தில் இருந்த ஆதங்கம் எனக்கு புரியும்! அது என்ன தெரியுமா? தன்னை முக்கியமானவனாக உணரச் செய்து, மதிக்கக்கூடிய இட எதுவோ, அங்கே போவதையே மாதவன் வீதும் கிறார்!

இந்த எதிர்பார்ப்பு நம் எல்லோருக்குப் பொதுவானதுதான்.

"என்னை முக்கியமான உணரச் செய்யுங்களோ, ப்ளீஸ்" என்றுதான் நம் ஒவ்வொருவரும் மறைமுகம் நம்மையும் அறியாமல், ஓயாமல் எல்லோரிடமுமிருக்கி கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானவனாக உணர வீதும்புகிறோம். மற்றவர்கள் நம்மை அங்கீகரிக்க வேண்டும்; மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும் என்றுதான் எதிர்பார்க்கிறோம். அப்படிக்கிடைக்காதபோது மற்றவர்கள் கவனத்தை ஈர்க்க முயற்சிக்கிறோம் சில சமயம் எதிர்மறையாகக் கூட! ஏதாவது குறும்! செய்தால்தான் கவனத்தை ஈர்க்க முடியும் என்றா தண்டனை சிதைத்தாலும் பாலாயிஸ்லை என்று சிறு குழந்தை கூட கண்டறிகிறது.

எனவே, உறவுகள் உன்னதமாக மேம்பட மற்றவர்களை முக்கியமானவனாக உணரச் செய்து பாருங்கள்.. நாம் சந்தோஷமாயிருக்க ஒரே வழி. மற்றவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவதுதான்!

அனூரா நடராஜன்



ஓபாஷன் உங்கள் பாத்ரூமுக்காக



உங்கள் பாத்ரூமுக்கு தாருங்கள் அஜனாப்டிங் சக்தி
மற்றும் இத்திருத்த பெரங்கள் 'சிறந்த திறமையுள்ள' மிகச் சிறந்தவை.



வெயிலிலிருந்து நம்ம
பகல் வாக்கில் களைவுத்
துப் போய் வீடு திரும்பி
வேன். செருப்பைக் கழற்
றும்போதே உள்ளே நபகர்
உட்கார்ந்திருப்பது தெரிந்தது.

தரகர் சந்தானத்துக்கு ஐம்பத்து ஐந்து
வயதிற்குக்கும் நல்ல மனிதர், அப்பழுக்
கற்றவர். ஆயிரம் பொய்
சொல்லி ஒரு கல்யா
ணத்தைப் பண்ணி

கூம்பிட்டார்.

"உட்காருங்க! என்ன விஷ
யம்?"

வெகு நேர தயக்கத்துக்குப் பின் தரகர்
சொன்னார்.

"எனக்கு இரண்டு பெண்கள். வலிதா
புனிதா. இரட்டைப் பிறவிகள். ஒரொரு

படிக்க வச்சிருக்கேன். சுமாரா

நனாக போடுவேன். நல்லா

பாந்தமா வளர்த்திருக்

“பிரமாதமா செஞ்சுடலாம்!”



கோம். ஊரில் எல்லாருக்கும் கனுவா
பொண்ணோ, மின்னையோ பார்த்து பேசு
முடிச்சுடுவேன். எத்தனையோ கல்
யாணங்கள் நடத்தியாச்சு. ஆனா,
சொந்தப் பொண்களுக்கு வரும்போது
ஒரே படபடப்பா இருக்கு. பரம
இருக்கு.

"யாருடெட்டயும் போய் கேக்கவும்
கூச்சமா இருக்கு. என்ன பஸ்ஸாதுன்னே
புரியலை. குழம்பித் தலிச்சப்போ, என்
சம்சாரம் தான் உங்களை ஞாபகப்படுத்தி
னான். வந்திருக்கேன். இந்த ஜாதகங்
களைப் பார்த்து என் ரெண்டு பொண்
களுக்கும் ஏற்ற இடமா, நல்ல மாப்பிள்
வைகறா கொஞ்சம் பார்த்துச் சொல்ல
முடியுமா?"

திகைத்துப் போன நான், சுதாரித்துக்
கொண்டு, "ஆஹா! பிரமாதமா
செஞ்சுடலாம்!" என்றேன்.

- ஆர். லதா,
வடபாதிமங்கலம்.

வை என்பார்கள். ஆனால் இந்த மனிதர்
ஒரு பொய்கூட சொல்லாமல் ஆயிரம்
கல்யாணம் பண்ணி வைத்திருக்கிறார்.
என் மூன்று பெண்களுக்கும் நல்ல இடத்
தில் வரன் பார்த்து முடித்துக் கொடுத்த
துப் இவர்தான். இவர் எதற்காக இப்
பொழுது...

"வாங்க சந்தானம்! வாங்க! எப்ப
வந்திங்க!"

"இப்பத்தான் சார்!" என்று எழுந்து



முதல் மரியாதை!

இன்னும் ஒரு கால்
இருந்திருந்தால்
வெட்டுவதற்கு
முன்பே ஒடிப்
போயிருப்போம்
மரங்கள்...!

XXXXXX

திங்க வளையல்கள்
தராத இலகர்
சிணுங்கலை
கவர்வாடி
வளையல்கள்
தருகின்றன..
இறைவனின்
சரையிலே
எயினமக்கே
முதல் மரியாதை..!

XXXXXX

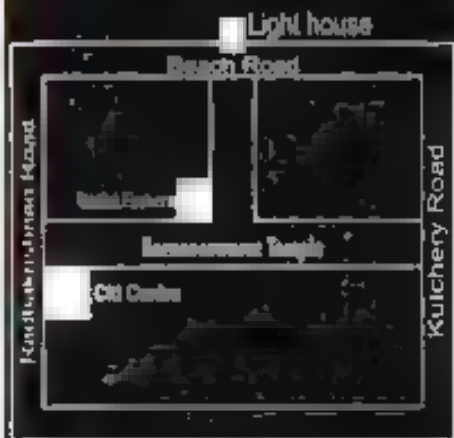
அன்னதானத்தில்
ஓரவஞ்சனை.
பிச்சைக்காரனுக்கு
பழைய சோறு
காக்கைக்கு
புதுச் சோறு...

• ஜே. தண்டச்சாமி, கோவை -25.

**சுடிதார் மெட்டிரியல்
என்றாலே**

**Neelas
Fashions**

**டெய்லரிங் வசதி உண்டு
உங்கள் துணிகளையும் கொண்டு வரலாம்**



**புதிய வரவு குழுந்தைகள்
பட்டுபாவாடை துணிகள்
வெளிநாட்டவர்கள் அளவை
E-mailல் அனுப்பினால்
Courier வசதி உண்டு***

**10% Discount
with this Cutting**

**New No.130, Old No.55,
Karaneeswarar Koil Street,
Mylapore, Chennai - 600 004.
E-mail ID : neelasfashions@yahoo.co.in
Ph : 43533546 / 47 Cell : 98846 01155**

* Separate Charges for Courier

கலைமகள் வந்தாள்!

மேல்மருவத்தூர் கல்வி
 திருவனங்கல் 'தவின
 குருகுலம்' என்ற அமைவாளரும்
 பொற்றி அழைக்கப்படுகிறது.
 ஆதிபராசக்தி கல்வி, மருத்துவ,
 பண்பாட்டு அறதிலையம் (Araec Trust)
 நடத்தும் கல்வி திருவனங்கலின் கீழ்
 ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி
 மிகச் சிறப்பாக தடைபெற்று
 வருகிறது.

இத்திலையத்தின் திருவனார்,
 நல்வாக்கு நாயகர், நாவுக்கரசர், வேம்பின்
 மகவு, குருணைபின் வடிவம், சித்திரை
 நிலவு, பூத்தென்றல், தெவிட்டாத
 தேனமுது, தென்விய நீரோடை, அலை
 கடல், ஆயிரமாயிரம் கதிரவனின் ஒளி,

குடாமணியாக இந்நிறுவனத்தைச் சிறப்
 பாக நடத்தி வருகிறார். "ஒழுக்கமே
 கல்வியின் கண்" என்ற கொள்கையையும்.
 "உழைப்பே உயர்வு தரும்" என்ற எண்ணத்
 தையும் எடுத்துரைத்து மாணவர்களை
 தல்லழியில் நடக்கச் செய்து வாழ்வில்
 உயர்த்துவதே திருமதி. அம்மா அவர்களு
 டைய செயலின் நோக்கம்.

எமது கல்லூரிக்கு தேனவயான
 அமைத்து மெதிகளையும் தகுந்த நேரத்தில்
 வழங்கி எங்களின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணை
 யாக இருக்கும் எங்களின் தாளாளரும், ஆதி
 பராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி
 நிலையத்தின் மேலாண்மை இயக்குநராக
 மாண சக்தி. திரு. டாக்டர். டி. ரமேஷ்.
 எம்.டி. அவர்கள் ரவிரவ திலகம், நம்பிச்
 சைகரின் இலக்கணம், தலைசிறந்த

செவிலியர் பணியின்

தாமரைவின் தன்மை, நித்திவம், சொல்லோ
 வியம் இவையனைத்தும் ஒருங்கே பெற்ற அருள்திரு
 அம்மா (பங்காரு அடிகளார்)
 அவர்களின் நல்லாசியுடன்
 நாளொரு மேலியும், பொழு
 தொரு வண்ணமுமாகத்
 நிகழ்ந்து வருகிறது.

இந்நிறுவனத்தின் ஈடு
 இணையற்ற இணைத்
 தலைவர் திருமதி. ஸ்டீபி
 பங்காரு அடிகளார் அவர்கள்,
 மங்கைவர்குலத் திலகம்,
 மாதர்குல மாணிக்கம்,
 நம்பிக்கைத் தூண், கடர்
 விளக்காய் எப்பொழுதும்
 இன்முகமாய், புன்சிரிப்புடன்
 எங்களின் வழிகாட்டியாக

நிர்வாகி, சிறந்த ஆலோசகர், கடமை வீரர்,
 இணைத் தலைவர் ஸ்டீபி பொறுமையில் சிகரம், புத்
 துணர்ச்சி, எளிமை, இனிமை,
 அமைதி, தன்னடக்கம், பெருந்
 தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஓர்
 எடுத்துக்காட்டாக விளங்கும்
 அவரின் ஞாபகமும், உறு
 துணையுமே எங்கள் கல்லூரி
 யின் வளர்ச்சிக்கு வித்தாகும்.



ஆதிபராசக்தி செவிலியர்
 கல்லூரி சென்னையில்
 இருந்து நிகுச்சி செல்லும்
 நெடுஞ் சாவையில் (NH-45)
 30 கி.மீ. தொலைவில் ஆதி
 பராசக்தி சித்தர் பீடத்திற்கு
 பின்னால் ஆதிபராசக்தி
 மருத்துவமனை மற்றும்
 ஆராய்ச்சி நிலையத்தின்

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்



சிகரம்!

வளாகத்திலேயே கண்டோர் வியக்கும் எழில் நோற்றத்துடன் அமைந்துள்ளது.

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி .

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி 1993 ஆம் ஆண்டு துவங்கி சிறப்புடன் இயங்கி வருகிறது. இந்நியன் நர்சிங் கவுன்சில் - புதுடி, தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பஸ்கலைக் கழகம் - சென்னை, தமிழ்நாடு நர்சிங் அண்டு மிட்ஸைரிப்ஸ் கவுன்சில் ஆகியவற்றின் முழு அங்கீகாரம் பெற்று 100 சதவீத தேர்ச்சியுடன் இயங்கி வருகிறது.

எம்.எஸ்.சி. (நர்சிங்) பட்டப் படிப்பு களில், Medical Surgical Nursing, Pediatric Nursing, Obstetrics and Gynaecological Nursing, Psychiatric Nursing, Community Health Nursing ஆகிய

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி, மெல்மருவத்தூர், காஞ்சிபுரம்.

பல்வேறு சிறப்புப் பிரிவுகள் உள்ளன.

கல்வி, ஆன்மிகம், தொண்டு ஆகிய கொள்கைகளை முக்கிய குறிக்கோள்களாகக் கொண்டு, ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதே இலட்சியமாகக் கொண்டு விளங்கி வருகிறது. ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரியானது SNA (Student Nurses Association), TNAI (The Trained Nurses Association of India), NSS (National Service Scheme) & YRC (Youth Red Cross) ஆகியவற்றில் உறுப்பினராக அங்கம் வகிக்கிறது.

இதுவரை இளநிலை செவிலியர் பிரிவில் பதினொரு குழு மாணவ மாணவிகளும், முதுநிலை செவிலியர் பிரிவில் ஐந்து குழு மாணவ, மாணவிகளும் பரிந்துகொள்வ வெற்றிகரமாக முடித்து USA, UK, Gulf, Singapore, Malaysia போன்ற அயல்நாடுகளிலும் மற்றும் அனைத்து மாநிலங்களிலும் சிறப்பாக பணியாற்றி வருகிறார்கள்.

இப்பொழுது இளநிலை செவிலியர் பிரிவில் 30 மாணவ மாணவிகளும், முதுநிலை செவிலியர் பிரிவில் 37 மாணவ மாணவிகளும் பயின்று வருகிறார்கள்.

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி யில் மாநில அளவிலான கருத்தரங்குகளும் காலேஜ் முதல் கன்னியாகுமரி வரை தேசிய அளவிலான கருத்தரங்கமும் (2004, SNA Platinum Jubilee) நடைபெற்றன. இவற்றில் ஆதிபராசக்தி மாணவ மாணவிகள் கலந்து கொண்டு, முறையே ஏழு

கலைமகள் வந்தாள்!

முதல் பரிசுகளும் மற்றும் சிறப்புப் பரிசுகளும் பெற்றனர்.

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஆதிபராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் நடத்தும் பிரம்மாண்டமான மருத்துவ முகாமில் ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் கலந்துகொண்டு நோய்வாய்ப்பட்ட மக்களுக்கு சிறந்த சேவை செய்து வருகின்றனர்.

ஆசிரியப் பெருமக்கள் :

பேராசிரியர் என். கோவிலாணி, M.Sc., (N), M.Phil., Ph.D., அவர்கள் இக் கல்லூரியின் முதல் வராக பொறுப்பேற்று மிகச் சிறப்பாக பணிபுரிந்து வருகிறார். அவர் தலைமையில், M.Sc., (N), M.Phil., படித்த தகுதி வாய்ந்த முதுகலை பட்டதாரி பேராசிரியர்கள், இளநிலை ஆசிரியர்கள் வெகு சிறப்பாக பணிபுரிகின்றனர்.

நூலக வசதி :

மருத்துவம், செவிலியரின் உலகத்தரம் வாய்ந்த நூல்கள், சிறப்பு பத்திரிகைகள், சர்வதேச நூல்கள் அடங்கிய நூலக வசதி, Digital, Internet, Online, Xerox வசதியுடன் உள்ளது.

ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கும் தனித்தனிவாக, காற்றோட்டமான இருக்கை வசதியுடன் கூடிய படிக்கும் அறைகள் அமைத்து வசதிகளோடு அமைந்துள்ளன. நூலகத்தினைச் சுற்றி எழில் கொஞ்சும் பசும்பூல் தரை கண்ணாட்கும், கருத்துக்கும் அமைதி தரும்படி உள்ளது.

மாணவ - மாணவியர் விடுதி :

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியான, பாதுகாப்பான, காற்றோட்ட

மான நவீன வசதிகளுடன் கூடிய பெரிய அறைகள் அமைந்த அருமையான விடுதி

வெகு தொலைவிலிருந்து வரும் பெற்றோர்கள் தங்குவதற்கும் விடுதி உள்ளது எனினமையான சுகாதார முறைப்படி தயாரிக்கும் சசுவ உணவு வகைகள், சுகாதார முறைப்படி குடிநீர் வசதி, இரவில் படிப்பதற்கான காற்றோட்ட வசதியுடன் கூடிய அறைகள் உள்ளன. நல்ல பாதுகாப்பு சுட்டுக்கோப்பான விடுதி கண்காணிப்பாளர்கள் 24 மணி நேரமும் அயராது பாடுபடுகின்றனர்.

வருடத்தோறும் திருவனாந்தின் பிறந்த தூணை ஒட்டி இலவச கண் சிகிச்சை முகாம் ஒத்திசுமன் 1200க்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு கண்புரை அறுவை சிகிச்சை (cataract surgery) மற்றும் இலவச கண் கண்ணாடிகள் வழங்கி வருகின்றனர். இதில் செவிலியர் கல்லூரி, மாணவ மாணவியர்கள் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்று சிறந்த தொழில் வல்லுனர்களாக வளர்கிறார்கள்.

ஆதிபராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் :

இதற்கெல்லாம் மணிமகுடம் வைத்தது போல் எங்கனது மருத்துவமனை, 100 படுக்கை வசதி கொண்ட பல்பேறு சிறப்புப் பிரிவுகள் அமைப்பு, வெகு சிறப்பாக நடைபெற்று வருகிறது. ஆச்சரியம்: ஆனால் உண்மை! 100% சதவிகிதம் இலவச மருத்துவ வசதி. செவிலியர் பயிற்சியாளர்களுக்கு ஆணிவேராக, முதுகெலும்பாக, ஒரு சிறக்க பயிற்சிக்களமாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. 24 மணி நேரமும் சிறப்பு சேவை, அதிநவீன கருவிகள் கொண்ட தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு, தரமான, சுகாதாரமான சத்துக்கள் அடங்கிய இலவச உணவு, குருதி வங்கி, அறுவை அரங்கம், மார்பு

காலேஜ் கைடு...ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

பேறு மருத்துவம், மழனவயர் பிரிவு, கிரப்பு மருத்துவர்கள் அடங்கிய குழு மிகச் சிறப்பாகப் பணிபுரிந்து வந்தது. செவ்வியர் கல்லூரிக்கு இவ்வியமைப்பாக கிரப்புப் பயிற்சிகளைத் தருகிறது.

சிறப்பு அம்சங்கள் :

கல்லூரியில் யோகா, முத்தரிழ் மன்றம், ECO Club, NSS special training, Personality Development, Guidance and Counselling Sessions, பல்வேறு தரப்பட்ட,

அதிநவீன கருவிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

100 கம்ப்யூட்டர்கள் கொண்டு வ.ஸி. வசதியுடன் கூடிய கம்ப்யூட்டர் சென்டர் உள்ளது. இது பல்வாழிச்சகளைக் கவன மாணவர்கள் மற்றும் ஆயிரியர்களுக்கும், ஆராய்ச்சி படிப்பிற்கு மிகவும் பேருதவியாக இருக்கிறது.

ஆய்வுக்கூடங்கள் அனைத்தும் அதிநவீன கருவிகளோடு மாணவர்களுக்கு செயல்படும்படி தர மிகவும் உபயோகமாக உள்ளது.

கமார் 6000 பேர் விளையாடக்கூடிய மிகப் பெரிய விளையாட்டு மைதானமும், இண்டோர் கேம்ஸுக்காக வசதியுடனும், அதிநவீன விளையாட்டுக் கருவிகளும் உள்ளது.

கல்விக்கு ஆரம்பம், முடிவு என்று எல்லையே இல்லை, சமூக நிரத்தைப் போன்றது. பெண்கள் முன்னேற்றம், பெண் கல்வி, பெண்ணியம், ஒரே குடும்பம், ஒரே தாய் என மகோன்வத மாணவ குழிக்குகளை

வைத்து, பல்வாழிச்சகளைக்காண மாணவ செல்வங்களுக்கு கல்வி வசதியும், பல்வாழிச்சகளைக்காணவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புடையப் பிரிய முறையில் அமைத்து பல கிரப்புகள்களைத் தன்வயமாக்கி, ஆகவலிவ் வெப்பத்தினை தன்னுள் கொண்டு தன்மையான ஒளியைத் தரும் பொன்னாமி நிலையைப் போல பிரகாசிக்கிறது.

இது ஒரு சாதனையாளரின் 'பொற்காலம்'.

'ஓம் சக்தி'



மாநில அளவிலான கருத்தரங்குகள் மிகச் சிறப்பாக நடத்தி வருகிறது.

தமிழ்நாடு திரைத் திணை பல்கலைக் கழகத்தின் கல்வி மையமாக வந்து கல்லூரி இயங்கி வருகிறது.

சிறக நல்குதலை மூலம் நடத்தப்படும் ஆதிதிராவிட நலத்துறை "Tahdeo" செவ்வியர் உதவியாளர் பயிற்சிக்களமாக உள்ளது.

தலைமையாக்கப்பட்ட ஆய்வகங்கள், கூற்றோட்டமான வசதியான பெரிய வகுப்பறைகள் உள்ளன. அதில் LCD போன்ற



குழந்தைகளுக்கு முதன் முதலில் தம்ளரில் குடிக்கப் பழக்கும் பொழுது, இரண்டு (அ) மூன்று எப்பர் பெண்டுகளை தம்ளரில் மாட்டி விடுங்கள். குழந்தை தம்ளரை நழுவுமல் பிடித்துக் கொள்ள உதவும். இதையே கண்ணாடி தம்ளர்கள் பயன்படுத்தும் பொழுதும் பின்பற்றலாம்.

- தனிதரா ஏஃப்ஸ், கீழக்கரை.

நழுவுமல், இருக்குமே!

அடைக்கு அரைக்கும்போது அரிசி, பருப்புடன் இரண்டு வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு போட்டு அரைத்தால் ருசிபாக இருக்கும்.

- பிரேமீனா அருண், தர்மபுரி.



வெல்லத்தைக் கட்டியாக வைக்காமல் அரிவாள்மணையில் சீலி, தூளாக்கிக் கொண்டால், உபயோகிக்க சுலபமாக இருக்கும்.

- எங்கர் வெங்கட், பெருங்குளத்தூர்.



விசேஷங்களில் சாப்பிடும் இடையில் பரிமாறப்படும் உப்பு எதற்குத் தெரியுமா? ஒரு துளி எடுத்து வாயில் வைப்பதனால் உமிழ்நீர் சுரந்து உணவு செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது.

- டி. ரோஷினி, சென்னை - 107.



வெங்காய் சாற்றில் மஞ்சள் பொடிவைக் குழைத்துத் தடவினால் அடிபட்ட காயம் விசுவில் ஆறும்.

- எஸ். மேகலா, சென்னை.

சூரியகம் மெல்லுவது தாடைகளுக்கு கல்ல பதிரிசி மட்டுமல்ல, அது மாசு எரிச்சலையும் கட்டுப்படுத்துகிறது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். சூரியகம் மெல்லுவதால் உமிழ்நீர் அதிக அளவில் சுரக்கிறது. அதனால் இரைப்பையில்லுந்து உணவுக்குழாய்க்குள் வரும் அமிலம் வளாமல் தடுக்கப்படுகிறது. பெப்பர்மென்ட் மணம் கிடைத்த சூரியகம் கல்லதலை, பிளேயின் சூரியகம்தான் கல்லது.

- டி. குறுமுக்கம், சரோடு



பள்ளி விழாக்களில், உங்கள் குழந்தைகள் பங்குபெறும்போது, பெற்றோர் கட்டாயம் விழாக்களுக்குச் செல்லவும் இல்லையெனில், தன் பெற்றோர் வரவில்லையே என குழந்தைகளுக்குத் தாழ்வுமனப்பான்மை தோன்றும்.

- எம். அபர்ணா, சென்னை - 4.



மின்காய், தக்காளி சமைப்பதில் உபயோகிக்கும் போது அதன் விதைகளை நீக்கிவிட்டு உபயோகிப்பது உடலுக்கு நல்லது.

- எஸ். சவிதா, தாமக்கம்.

கைவ எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

அர்வான்ஸ்டீன் இன்ஸ்டீட் (பி) ஸ்டீப்

ஜேதர், ஸ்கின் & பாடி கேர்

Angels®

Since 1991

Advanced Global DM Unit

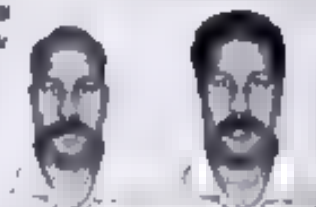
Hair, Skin & Body Care

COSMETIC CLINIC

**GOOD BYE !
TO BALD HEAD
WITHIN 1 HOUR
THRU
SILICON SYSTEM**

[illegible]

(சிறித்கூறாது அறிந்து)



தமிழ்நாடு உட்கட்டமைப்பு துறைமுகத்தின் வளமாக்கல், மேம்பாட்டிற்கான அடித்தளத்தில் முன் அருளுவதற்கான சிபிசிஎஸ் அறித்து வருகின்றது. இவ்வகையில் அக்கனா தெருள் செல்லுமாலை தெருள், பால, பாதை, குழாய்கள் தெருள் மற்ற சிபிசிஎஸ்கள் துறைமுக உட்கட்டமைப்பு முன் அடிக்க அமைக்க உட்கட்ட பகுதியிலுக்கு மற்றைய துறைமுகத்தினால். இச்சிபிசிஎஸ் ஆக்கம் மற்றும் பெருங்குத்துள் பெருங்குத்துள் மேலும் உட்கட்ட உட்கட்ட அமைப்பை Figure

Correction நான் சரி செய்திருக்கேன்.

WEIGHT REDUCTION TREATMENT AT ANGELS



தேவனாபுரம் நேரப்பாளையம்
நீதித் துறையை ஒத்தொன்றி
நடவழிப்பதை சிபிசிஎம்
அறிவிக்கிறது. NPAQ Long
Painted Cars சிபிசிஎம்-வின்
முதல் பிளவுத் திட்டப்படி
தேவனாபுரம் நேரப்பாளையம்
விசைப் குறைந்த சிபிசிஎம்-
நீதித் துறையில்தான். இச்சிபிசிஎம்
பெயரளவுக்கு செல் தரப்பட - சீர்தரப்பட
- அகலம் - வலிவு - ஓட்டம்
பெற்று பருதியில் உயர்
தேவனாபுரம் நேரப்பாளையம்
நீதித் துறை.

**NO MORE
WORRY OF
UNWANTED
HAIR**



(Ex. UpperLip, Chin, Cheeks,
Abdomen, Chest, Ears)

பொருளாதார அமைதி தண்டவழி
தடைமுறைக்கு கீழேயே... கோர
பெற்று வந்த அந்நேரம் சிவசேகரனின்
தலை (HAR REGROWTH)
தடைமுறைகள் மீது செல்லுங்கள்.
இது 100% முற்றிலும் பாதுகாப்பான
சிவசேகரன்.

**HAIR FALL CONTROL &
REGROWTH IS POSSIBLE
FOR LADIES THRU'
PHOTO LASER THERAPY**

PHOTO LAMB THERAPY

CHENNAI: 2B, 3rd Avenue, T-53/99,
Rajeshwari Mansion, Anna Nagar,
Chennai - 40. Cell: 98400 46599.
Ph: 044-42176679 / 26212547 / 26213468

COIMBATORE: ■ Complex, V.O.C. Road,
117/B, West Sambandham Rd, R.S.Puram,
Coimbatore. Ph: 0422 - 6547577, 2547889.
Cell: 97444 15899

සිංග්ලිස් ස්වරූපයේ නවීන චිත්‍ර ක්ෂේත්‍රයේ VJAY TV - එහි
 වැනි 10.30 සිට 11.00 පැය තුළ පෙන්වනු ලබන

● Hyderabad - (040)23222111, 66368999
● Bangalore - (080)41153995, 41153996, 08645568799

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா பரிசு (மார்ச் 2008) போட்டியில், "வயதானவர்கள் எஸ்கலேட்டரில் ஏறி நிற்பதற்கு வசதியாக ஒருசில வினாடிகள் தின்று இயங்கும்படி ஆட்டோமெடிக் சிக்னல் வசதியுடன் இயங்கும் அமைப்பை ஏற்படுத்தினால் நலமாக இருக்கும்"

என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ. 150/- பரிசு பெறுகிறார்

ஏ. கலா, சென்னை - 82. அதே டிப்ளஸ் சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசலியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு பெறுகிறார்

பி. கீதா, திருச்சி - 11.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ள்களைப் படிப்புகள், மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புகள், உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருத்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அத்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ. 150/- பரிசு!

'எப்ஸ்-ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசலி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புகள்.

கடைசித் தேதி : 15.4.2008

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குறித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தவிர ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விவரம், தொழையேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்வாண்ட் ஷெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.



பாத்தப்ஸ்
க்யூபிக்கிள்ஸ்
ஷவர்ஸ் / பானெல்ஸ்
ஸானிட்டரிவேர்
ஃபிட்டிங்ஸ்
பம்புஸ்

ஆச்சரியமூட்டும் விதத்தில்
விநையப்பாடுகிறது

Milano
YOU DESERVE IT





பெங்களூர், அல்கூர்
வரியாவில் தான்
வாடகைக்கு வீடு
தேடிப்போன பொழுது
வீட்டிகள் சொத்தக்காரர்,
"இந்த வீட்டுக்கு நீங்கள்

குடி வருவதானால் கீழே உள்ள
திபந்தனைகளைப்
பின்பற்றவேண்டும்; சம்மதமா?"
என பல குறிப்புகள் அடங்கிய
தாளைக் கொடுத்தார். அந்த
குறிப்புகளில் ஒருசில இதோ :

■ இப்போது அம்மது
நான்கு சக்கர வாகனங்களுடன்
உள்ளே வரும்போது மீகா / சுனாவோ /
வெவரியோ நிதாவமாகத் திறக்கணும்.

■ மாடி மேற்பகுதியில் குடியேறியோம்
மாடிப்படிக்களை மாடும் ஒரு முறை
தண்ணீர் விட்டு அலம்பி, சுத்தம் செய்ய
ணும்.

■ எம்மா இடத்திலும் குறாய்க்களை
முழுவதும் இறுக்கி மூடவே / திறக்கவே
கூடாது. வாரை ரிப்பேராவால் நீங்கவே
சரி செய்து கொள்வதும்.

■ வீட்டுக்கு வெவரியோ உள்வா பொது
விவக்தகளை மாணவ் அறு மாணிக்கு மேல்
சிறிது நேரமாவது போட்டு,

தூட்...பூட்... கண்டிஷன்!



அனைக்கணும்.

■ பூத்தொட்டிகளில்
செடி வளர்த்து, வரி
செயாக கீழே சொக்கம்
அடுத்தி மேலே நெரட்
புளைய ஸயந்து, கீழேயும்
நத்தமாக ஸயக்கணும்.

■ கேட் அருகில் இந்
சக்கர அம்மது நான்கு சக்கர
வாகனங்களை நிறுத்தினால்
அதன் கீழே பெட் ரோல் /
ஆரில் சுறை ஷர்பட்டால்
வாரம் ஒரு முறையாவது
சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

■ அளவெத்து சுண்ணாடி

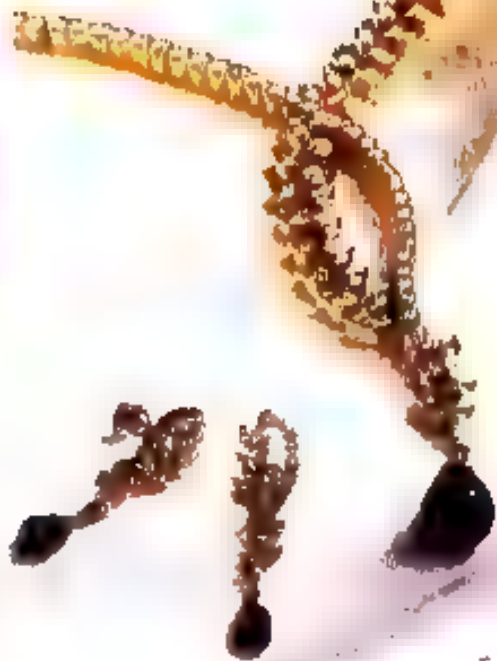
துவ்வைக்கனையும் அவ்வப்போது
துவட்டித்து சுத்தமாக ஸயக்கவேண்டும்.
குறிப்பாக சமையலறை துவ்வை சமை
யல் செய்யும்போதும் எண்ணெயில்
பொறிக்கும் போதும் கிழந்து ஸயசக
வேண்டும்.

- எஸ். வெங்கட்ராமன்,
பெங்களூர்



தொலைக்காட்சி மெகா
தொடர்களின் நடுநடுவே
எஃபெக்ட்டுக்காக மின்னணி
இசையை திடீரென்று
மிகவும் சத்தமாக
வைக்கிறார்கள். இந்த யுக்தி,
தூங்கும் குழந்தைகள்,
பெரியவர்கள்,
நோயாளிகளுக்குத்
தொந்தரவாக இருக்கிறது.
டீ.பி.யின் சத்தத்தைக்
குறைத்தால் அடுத்து வரும்
வசனம் சரியாகக் காதித்
தீழுவதில்லை. ஆதலால்
மறுபடியும் சத்தத்தைக்
கூட்ட வேண்டியிருக்கிறது.
சத்தமாக இருந்தால்தான்
எஃபெக்ட் என்று நேயர்கள்
நிலைப்பதில்லை.
வெளிநாட்டுத்
தொலைக்காட்சிகளில்
மிதமான ஒலியே வருகிறது.
சம்பந்தப்பட்டவர்கள்
கவனிப்பார்களா?

- என். பரதன்,
தரணை.



மின்னிடம்
வைரங்களுடன்
அழகு தாரகையாக
மின்னுங்கள்!

VBC Jewellery

HOUSE OF VUMMIDI

Penagal Park/G.N. Chetty Road
T.Nagar, Chennai 600 017 / T.Nagar, Chennai 600 017
Tel: 2434 2407 / 6297 Tel: 2834 3650 / 3655



பெண்ணே, நீ வாழ்க

அந்தக் காலத்துப் பெண்கள்,
எததுணையோ சிங்கல்களுக்கு
மத்தியிலும் ஓரளவு நிம்மதியாக
வாழ்த்தார்கள். ஆனால் இன்றைய
படித்த, சம்பாதிக்கிற, அனுசரணையாள
கணவன் இருக்கிற பெண்களால்
சந்தோஷமாகக் குடும்பம் நடத்த
முடிவதில்லையே... ஏன்?

நான் கரணம்மாள் பெயரிட்டேன். அது
சரியான பெயர் என்று பெச விரும்பலி கணம்
ஒரு பெண் தன் கணவனை மெய்யும்
பட்சத்தில், தெரிக்கும் பட்சத்தில், அந்தக்
கேள்விகள் இன்றி வந்துக் கொண்டே
பட்சத்தில், அவனைப் புதிது பெயர்
முயற்சி செய்யப்பட்டதில் அவ
னால் நிம்மதியாக வாழ்ந்து
முடிக்க முடியாது.



ஆனால், அவனைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி தொடங்கும் மறுகணமே அவள் தன் நிம்மதியை இழந்து விடுகிறாள். அதிக சிக்கலுக்கு உள்ளாகிறாள். அதிக சங்கடப்படுகிறாள்.

என்னதான் கணவன் மனைவி இருட்டில் ஒருவர் என்று வர்ணிக்காலும் அவர்கள் இருவரையும் மனிதர்கள். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அந்தரங்கமான அந்நியர்கள். எனவே புரிந்து கொள்கிறேன் என்ற உரிமையில் இன்னொருவர் மனதின் சகல பிரதேசங்களுக்கும் பிரவேசிக்க நினைப்பது பல சமயங்களில் கடுமையான காயங்களையே ஏற்படுத்தும். இது கணவன், மனைவி இருவருக்கும் பொருந்தும். ஒருவர், மற்றவர் அனுமதிக்கிற எவ்வளவு வரை பிரவேசிப்பதே பிரச்சனையற்றது.

பழைய காலத்தில் பெண்கள்



சுகசீவம்

ஆணைப் பின்பற்ற, ஏற்றுக் கொள்ள, அக்கறை காட்டிய அளவு, அவனைப் புரிந்துகொள்ளும் எந்த முயற்சியிலும் இறங்கியது இல்லை. அதாவசியம் என்று நினைத்திருக்கலாம். அவ்வது அவர்கள் வளர்ந்த சூழ்நிலையில் இந்த எண்ணமே நோன்றாமல்கூட இருந்திருக்கலாம். அவ்வது தன் சிற்றெல்லையில் கணவன் புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவு பெரியவர் என்ற மிகையான எண்ணம்கூட இருந்திருக்கலாம். மீண்டும் சொல்கிறேன். இது சரியா, தவறா என்று விவாதிக்க நான் விரும்பவில்லை. எல்லாவற்றையும்கூட நிம்மதி முக்கியம் என்று வாழ்வைப் புரிந்து கொண்டவர்களுக்கு மட்டும்தான், இந்த இரகசியம் புரியவரும்.

இராமாயணத்தில் இராவணனின் மனைவி மண்டோதரி, ஏறத்தாழ சீதா பிராட்டி மாதிரியே இருந்தார் என்று வாய் மீசும், கம்பரும் எழுதி இருக்கிறார்கள். கிட்டத்தட்ட சீதை போலவே தன் மனைவி மண்டோதரி இருக்கும்போது இராவணன் சீதையிடம் எதைக் கண்டு இப்படி மோக அடைகிறான்; உயிரையே விடுகிறான் இதுதான் ஆண்களின் விபரீதமான போக்கு வினாக்கிக் கொள்ள முடியாத மர்மம். இப்படி எந்தப் பெண்ணும் கணவனைப் போலவே இருக்கும் வேறொரு ஆண் மகனை அடைய உயிர் விட்டதா வரலாறே இல்லையே!

ஒரு சின்ன கதை.

உலகில் புகழ்பெற்ற ஸ்வர விபாபாரி ஒருவர். ரத்தினங்களைப் பற்றி சிரமப்பட்டு ஆய்வு செய்து ஏகப்பட்ட நகல்கள் திரட்டி வைத்திருந்தார். இருந்தாலும் சில சமயங்களில் ரத்தினத்தில் தரத்தில் அவர் மொத்து போனார். ரத்தினங்களின் ரகசியங்களை நன்கு அறிந்த ஒரு பெண் திடீரென இவர்ப்பதாகவும் அவனிடம் சென்று ஈற்றுக் கொண்டால் கோடி கோடியாகச் சம்பாதிக்கலாம் என்றும் அவருக்கு யோசனை சொன்னார்கள்.

அவளது சரியான முகவரி கிடைக்கவில்லை... என்றாலும் படாதபாடுபட்டு மாதக்கணக்கில் அடைந்து வெகு சிரமப்பட்டு திபெத்தை அடைந்து அந்தப் பெண்ணின் இருப்பிடத்தை அறிந்து கொண்டார். பல துன்பங்களைத் தாண்டி அவன் வீட்டைக் கண்டுபிடித்து ஒருவழியாக உள்ளே போனவருக்குப் பேரதிர்ச்சி.

ரத்தின இளமை.. அத்தனை அழகு... 'என்ன வேண்டும்?' என்றான் அந்தப் பெண். தாக்கு ஒட்டிக் கொண்டு பேசவே தடுமாறியவர், தாம் வந்த காரணத்தைச் சொன்னதும்... "என் கணவர் வெளியில் போய் இருக்கிறார். அவருக்குச் சமைக்க வேண்டும். உன்னோட பேச நேரமே இல்லை...!" என்றவன் "போனால் போகிறது... உன்னுடைய ஒரே ஒரு கேள்விக்கு மட்டும் பதில் சொல்கிறேன். அவசியமான ஒரு கேள்வி மட்டும் கேள்" என்றான்.

வந்தவர் கண்களில் காமம் பொங்க, "உன் கணவர் திரும்பி வருவதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும?" என்ற ஒரே கேள்வி கேட்டு வைத்தார்.

இராமாயணக் காலத்தில் மட்டுமல்ல எல்லாக் காலத்திலுமே



ஆண்களின் போக்கு விபரீதமாகவே இருக்கிறது. இருந்து தொலைக்கிறது.

மிக நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை, புதிர்கள் நிறைந்தது. எல்லாப் புதிர்களையுமே விடுவித்து விட முடியும். விடுவித்துவிட வேண்டும் என்று போராடுகிறவர்கள் சங்கடப் படுவார்கள். சூழிப்பாக மன அமைதி இழந்து துன்பப் படுவார்கள். சலிப்பும் கோபமும் உள்ளவர்களாகத் தங்களை நரகத்தைத் தாங்கள் போதும் எல்லா இடங்களிலும் எடுத்துச் செல்வார்கள். அவ்வளவுதான்.

இன்னும் ஒரு கதை. குழந்தைகள் விளையாட்டுப் பொருட்கள் விற்கும் கடைக்குப் போனார் ஓர் அப்பா. தமது மகனது ஐந்தாவது பிறந்த தானுக்குப் பரிசாக என்ன வாங்கலாம் என்று கடைக் காரரிடம் கேட்டார். விளையாட்டு மூலம் ஏதேனும் கல்வி கற்றுத் தரக்கூடிய பொருள் கிடைத்தால் நல்லது என்றார். பவலித புதிர்கள் அடங்கிய விளையாட்டுச் சாதனத்தை எடுத்துக் கொடுத்தார் கடைக்காரர். அதில் இருந்த முதல் புதிரைப் பார்த்துவிட்டு புதிரை விடுவிக்க முயன்றார் அப்பா. அவர் எம். ஏ., பி. எச்.டி., பக்கவைக் கழக முதல் மாணவர் என்று தங்க மெடல் வாங்கிய அறிவாளி. அளமணி நேரம் முயன்றும் முதல் புதிரையே அவரால் விடுவிக்க முடியவில்லை. எரிச்சல் அடைந்தார். கடுக்கோபம் அவர் கண்ணை மறைத்தது. ஆத்திரத்துடன் அந்த விளையாட்டுப்



பொருளைக் கடைக்காரர் மீது விட்டெறித்தார்.

"இவ்வளவு படித்து வளர்த்த என்னாவேயே இந்தப் புதிரை விடுவிக்க முடியாத போது என் ஐந்து யயது மகனால் எப்படி முடியும்? எங்கே நீ விடுவித்து விடு பார்ப்போம்" என்று சவால் விட்டார்.

கடைக்காரர் பொறுமை யாக, "ஐயா... நான்யல்... கடவுளே வந்தாலும் இந்தப் புதிரை விடுவிக்கவே முடியாது. எப்படிப் போட்டாலும் தப்பாது விடை கள்தான் வரும்" என்றார். "அப்படியானால் இந்த விளையாட்டுப் பொருளைக் கொண்டு என் மகன் என்ன கற்றுக் கொள்ள முடியும்?" என்று சீறினார் தந்தை.

"மிகப் பெரிய உண்மையைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும் ஐயா. இந்த உலகில் எல்லாப் புதிர்களையும் விடைகாணக் கூடியவை அல்ல. விடைகாண முடியாத புதிர்கள் நிறைந்த அதிசய மர்மத்தான் வாழ்க்கை என்கிற உயர்ந்த உண்மையை அவன் புரிந்து கொள்ள முடியும்" என்றார் கடைக் காரர்.

ஒவ்வொரு மனிதரும் புரிந்து கொள்ள முடியாத புதிர் என்பதைப் பழைய நூலை முறைப் பெண்கள் புரிந்து வைத்திருந்தார்கள். வரலாற்றில் இருந்து நான் ஒரு பட்டியல் தருகிறேன். பெண்ணைப் பற்றி, காதலைப் பற்றி, காம நுகர்ச்சி பற்றி என்ன நான் நினைத்திருக்கிறான் என்பதை முடிந்தால் நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

கலைமகள் வந்தாள்



லேப், மல்டி மீடியா லேப், வேங்க்வேஜ் லேப், விஷுவல் கம்யூனிகேஷன் லேப் போன்றவை ஐ. டி கோடி செவ்வியல் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

குளிருட்டப்பட்ட காமராசர் கலையரங்கம் ஒரு கோடி ரூபாய் மதிப்பில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. 300 பேர் அமர்ந்து கருத்தரைபினைக் கேட்கும் அளவுக்கு

யற்கை எழில் பூத்துக் குலுங்கும் அழகான தேவி மலைச்சாரலில் அமைந்துள்ளது நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி. கல்விக்கண் திறந்த கர்மவீரர் வழியில் வந்த தேவி மேலே பேட்டை இந்து நாடார் உறவின் முறை பெரியோர்களால் 1985-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 19-ஆம் நாள் தொடங்கப்பட்டது. தொடக்கத்தில் மூன்று இளங்கலை வகுப்புகளுடன் 70 மாணவ, மாணவியர்களை மட்டுமே கொண்டு துவங்கப்பட்ட இக் கல்லூரி, இன்று 10 இளங்கலை வகுப்புகள் மற்றும் 8 முதுகலை வகுப்புகளுடன் 3 இளநிலை ஆராய்ச்சி பிரிவுகளையும் கொண்டு, அதில் 110க்கும் மேற்பட்ட மாணவியர்கள் படிக்கும் அளவுக்கு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது.

ஆர்ட்ஸ் பிரிவு, சயின்ஸ் பிரிவு, கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பிரிவு என ஒவ்வொரு பிரிவும் பிரம்மாண்டமான வசதிகளைக் கொண்டு ஆய்வகங்களுடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

நுண்ணுயிரியலை நுட்பமாக எடுத்துரைக்கும் நுண்ணுயிரியல் ஆய்வுக்கூடம் 5 இலட்சம் செவ்வியல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உயிர் வேதியியலை உயிரோட்டமாக எடுத்துரைக்கும் உயிர் வேதியியல் ஆய்வுக்கூடம் 10 இலட்சம் செவ்வியல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வேதியியலை வேதமாக எடுத்துரைக்கும் வேதியியல் ஆய்வுக்கூடம் 5 இலட்சம் செவ்வியல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

கம்ப்யூட்டர் லேப், இன்டர்நெட்



வசதிகள் உள்ளன. நவீன வசதி கொண்ட டிஜிட்டல் நூலகமும் இங்கு இயங்குகிறது.

டிப்ளமா வகுப்புகள் :

வேளையலாப்பிப்புக்கு உதவும் வளையில் இறத்த டிப்ளமா வகுப்புகளை ஏற்பாடு செய்துள்ளனர்.

இதன் மூலம்

கல்வூரிகள்
நூல்கள் :

தேனி

மேலேபேட்டை இந்து

நாடார் உறவின் முறை

தலைவர் திரு. A.S.R.

ஜெயசீலன் அவர்கள்.

உயதலைவர், திரு. S.K.A.P.

பாலவிருஷ்ணன், பொதுச் செயலாளர்

திரு. O.K. திருப்பதி, பொருளாளர்

திரு. N. இராமன் பாண்டியன், கல்லூரிச்

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

மாணவியர்கள் பத்துதர வித்தகர் களாக உருவாகின்றனர் என்பது பெருமைக்குரிய அம்சம்!

இ.ஏ.எஸ் கைடில் செய், ஸ்போக்கள் இப்பிலிஷ், டி.சி.ஏ., ஷெட்யூப் மெடிஸின் ஸ்டடிஸ், க்ளினிகல் லேப் டெக்னாலஜி, ZAP பரிசாணிப்பி டெவலப் மென்ட் புரோகிராம், DYCO, PCG, ICWAI கோச்சிங், ஐரனவிலம் அண்ட் மான்சுமெய்ளிகேஷன், கம்பீட்டன்சி டெவலப்மென்ட் புரோகிராம், ASP டெட், SQL Server, ஃப்ளாஷ் என அனைத்து நிறப்பு வருப்புகளையும், அந்தந்த துறைத் தலைவர்களுடன் இணைந்து பேராசிரியர்கள், மாண

நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, தேனி.

வியர்கள் பயனடைவதும் வகையில் நிறம் பட நடத்தி வருகின்றார்கள்.

கல்லூரியில் முதல்வர் முனைவர் இரிஜா ராஜாராம் தமிழ்நாட்டில் இரண்டு முனைவர் பட்டம் பெற்ற தாங்கு பேரகரில் ஒருவர், நிறத்த கல்வியாளருக்கான விருதை உடையப்பா தொழில்நுட்பம் மற்றும் பொதி வியல் கல்லூரிகள் டென்னியில் இவருக்கு வழங்கிவ்வை.

கல்விப் பணியை ஒரு கண்ணாகவும், கலைப் பணியை மற்றொரு கண்ணாகவும் கொண்டு செயல்படும் நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, அருளுக்கோர் திவேஷமாய், அன்பினுக்கோர் கோமலாய் தெஞ்சில் இருளுக்கு ஞானிதாய் உள்ளது.

தன்னையமற்ற சேவைபாற்றும் மனப் பான்மை கொண்ட பேராசிரியர்கள், மாணவியர்களின் துணைமான் துறைபுலத்தை வெளிப் படுத்தும் போட்டிகள் என பல்வேறுவிதமான நிறப்புகளைக் கொண்ட அறிவுச் சுரங்கம் நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி.

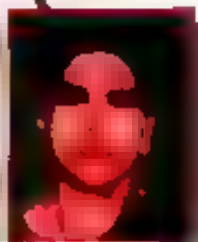
தேனியில் ஓர் அறிவுச் சுரங்கம்!

செயலாளர் திரு. பி. அமந்தா, இணைச் செயலாளர் திரு. பி. இராமச்சந்திரன், மற்றும் உதவியின் முறை நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்கள், கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. கிரிஜா இராஜாராம், துணை முதல்வர் திருமதி. சித்ரா ஜெயமுருகன் மற்றும் பேராசிரியர்கள் அனைவரும் கல்விப் பணியையே முக்கிய பணியாகக் கருதி பணியாற்றி வருகின்றனர்.

செயலாளர், திரு. பி. அமந்தா

துணை செயலாளர், திரு. இராமச்சந்திரன்

முதல்வர், பட்டி. கிரிஜா இராஜாராம்



மாங்கையர் மலர்

வரலாறு

அறிவுப் போட்டி-3

ரூ. 5,000 பரிசு

எகிப்தில் தடைபெற்ற செய்திகளை எந்த அளவுக்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே மூன்று பதில்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து 'A' பண்ணி அனுப்புங்கள். குறுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தவிர ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும். எங்கே.. உங்க பொது அறிவைச் சோதிக்கப் பாருங்க!

1. இந்திய சென்சார் போர்டின் தலைவர் யார்?

A. ஜி.வி. அமன் ☐ ஆ. ஷர்மிஷ்டா தாகூர் ☐ இ. பி.கே.ஷா பாக ☐

2. தமிழர்கள் ஹிந்தி படங்க வேண்டும் என்றும் மும்பை ஹி இந்தம் வேண்டும் என்று கூறும் அரசியல்வாதி யார்?

A. விஜயகாந்த் ☐ ஆ. திருமாவளவன் ☐ இ. சரத் குமார் ☐

3. தர்மபுரியில் உள்ள அடியமரன் கோட்டை காவல் நிலையம் செய்தியில் இடம்பெற்றது உண்

A. நிலைய அதிகன் குண்டு வைத்ததில் ☐

ஆ. அங்கம் இன்வென்டரி விசுவ பெற்றதில் ☐

இ. அங்கிருந்த துப்பாக்கிகள் காவலு போனதில் ☐

4. எந்த நாட்டின் உயர்ந்த குடிமக்களுக்கான விருது, போலியாவுக்கு





அறிக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து பரபரப்பு ஏற்பட்டது?

அ. பெய்ஜிம் ☐ ஆ. இத்தாலி ☐

இ. ஜெர்மனி ☐

3. கனடாவின் சென்று வந்த ஸ்டீவ் ஸ்டீவ்ஸ் நூதனாபவனி பீடம் எங்கு உள்ளது?

அ. பாண்டிச்சேரி ☐ ஆ. வேலூர் ☐

இ. ஜெயங்கொண்டம் ☐

6. கனடாவில் அதிகம் பேசப்படும் இறந்த மொழி எது?

அ. குஜராத்தி ☐ ஆ. தமிழ் ☐ இ. பஞ்சாபி ☐

7. சமீபத்தில் கெனவா டாக்டர் பட்டம் பெற்ற தமிழக விளையாட்டு வீரர் யார்?

அ. சூரியன் ☐ ஆ. தாராஜ் பிண்டா ☐ இ. விஸ்வநாத் ஆனந்த் ☐

8. CAT எண்படுவது எந்த கல்வி திறமைகளில் சேர்வுதற்கான தேர்வு?

அ. IT ☐ ஆ. IIM ☐ இ. அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகள் ☐

9. இதுவரை வெளியான தமிழ்த் திரைப்படங்களில் மிக அதிக கதாபாத்திரங்களை ஒரே படத்தில் நடித்தவர் யார்?

அ. கமலஹாசன் ☐ ஆ. டி.எஸ். பாண்டியா ☐ இ. சிவாஜி கணேசன் ☐

10. இந்த நூற்றாண்டில் என்னால் துறு கோடி மக்கள் இறப்பர் என்று உலக சுகாதார நிறுவன அமைப்பு எச்சரித்துள்ளது?

அ. புளகபிடித்தல் ☐ ஆ. சிறந்த மோசடி ☐

இ. தவறான அறுவை சிகிச்சைகள் ☐

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

அறிவு விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை உப்பன்களை வெண்டுமாலாயும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : அறிவுப் போட்டி + 3 மங்கையர் மலர்,

47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, எம்.எ.ஆர்.கல், சென்னை - 600 032,

கடைசித் தேதி : 15.4.2008

பெயர் : விலாசம் :

தொலைபேசி எண் : எமெயில் :

அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்

தீவிர மூட்டு வலியை
இவ் சூதாசனத்தின் மூலமாக

பங்கு விலைகளைப் பிடித்து
அவ்வளவு சிபிசிக்குப்
பிடித்து வைத்துவிட்டார்கள்



• **Wavelength** is the distance between two consecutive peaks or troughs of a wave.

S P Naidu - Ex President of Madras Diamond Manufacturer's Association. Former Trade Protocol agent of Romania & Former MD of Batai Marine Company

- ☐ தூட்டுவாயி (தந்தை வரை)
- ☐ குதிவால் எதுவுப் வளர்ச்சி
- ☐ கழுத்து இடுப்புவாயி
- ☐ வெயிலேவால் வெயிலால்
- ☐ குடாபட்டு ஆற்றுவால்
- ☐ ஆற்றுவால்
- ☐ பம்பேவால் / தந்தைவால்
- ☐ உடல் பருமன்
- ☐ சந்தைவால் தேயல்
- ☐ தந்தைவால்



© 2000 Blackwell Science Ltd, *Journal of Internal Medicine* 247: 399–406



ADYAR NATURE CURE CENTER™

No. 6, 11 nd Cross Street, Kasturba Nagar, Adyar,
Chennai - 20. Ph: 044 - 2441 3399, 2440 2470. Cell: 99401 39212
email: advanaturecure@yahoo.com Website: www.advanaturecure.com

தகவல்: A/c. Deluxe rooms, Rooms, ஜெனரல் வளங்கு, கலர் ஜூனி, பேரன்
சாதி உள்ளன. அவை உணவு மட்டும் வழங்கப்படும். முன்பதிவு அவசியம்.

மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர் / பேரவைத் துணைத் தலைவர்: பேரவைத் துணைத் தலைவர் அவர்களே, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பேன்.



தினமும் நாம் உணவாக எடுத்தும்
அரிசிமீதே ஒது விடி அரிசியை
எடுத்து தவிர்ப்பது, ஒது உபயோகம்
மேலும் ஏர வேண்டும். உபயோக
நேரத்திற்குள் அது அரிசியை
பயன்படுத்தும் பொருள்
உதவியாக.

உதவி உணவாக உதவி, உதவியாக உதவி.

ஒரே ஒரு படி!

கால் தாங்குகள்த் தூய்மைப்படுத்த
வெட்டிவெட்டிப் பெராக்கைப் போட்ட
வெட்டுவெட்டுப்பாடி உப்பு நீர்வ் வறவைத்துவ்,
கீட்டிவேயே கைபறவை, செவியின்னை
பெட்டிப்பூர் சிவிரை கிடைத்துவிடும்

- இந்திரா குமாரி, சென்னை - 20



தேவட்டிக்குச் செல்லும் போது
முதலிலேயே உணவு வகைகளை வாங்கிக்
குயில்களால் ஒக்கை முடித்துவிட்டு,
அடுத்தது வாங்கினால் பணவிரலம்
நவிர்த்தப்படுவோ!

- பே. சித்தா, குமரப்பேட்டை.



கூரியர் செண்டு வருபவர்கள் விடு
பூட்டியிருந்தால் திரும்பச் சென்று விடு
கிறார்கள். கணவன் - மனைவி இருவரும்
வேலைக்குச் செல்லும் விடுகளில் தீது
பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. கீட்டில்
யாருமில்லை என்றால் சிறிய அட்டையில்
கூரியர் நிறுவன பெயர், தொலைபேசி
எண்ணைக் குறிப்பிட்டு ஒட்டிவிட்டுச்
சென்றால் மிகவும் பயனுள்ளது இரத்தம்.

- என். பூதேவர், பம்மல்.

திருமணத் தகவல் கமையங்கள் நடந்து
பவர்கள், கார்த்திகையாண்டுகளுக்கு வசதி
வாக, குளிறு அன்று விடுமுறை விடாமல்,
செவ்வாயன்று (பெரும்பாலும் கபகாரிசம்
செய்கையில் ஈடுபட மாட்டார்கள்)
அனுஷ்டித்தால் நல்லது.

- ஜெகா, கும்பகோணம்.



கிண்கண்களுக்கு நல்குகளை வாங்கிக்
படிக்கப்படுத்துங்கள். அதற்குச் கையாணி
தீய்கள் படித்து சித்ததை கவரலும்பாய்
அவர்களுக்குச் சொல்லுவதான். சொஞ்சு
நவியில் பாருங்கள், தீய்கள் படிக்கவே
முத்தம் கிடைக்காது.

- எ. ஜெனியட் கஜ், தெய்வேலி - 1.



சகையல் அகறையில் இரண்டு சீயலர்
உ வடிக்கடிகளை வைத்துக் கொண்டால்
ஒன்று உ வடிக்கட்டவும், மற்றொன்று
பொரித்த எண்ணெய் மற்றும் வெல்லு பாகு
கைகளை வடிக்கட்டவும் பயன்படுத்தலாம்.

- என்.பி. சீவகாமி செல்வம்,

குஜராத்.

கிடை எல்லாமே ஆஹா 50! தாள்!

கலைமகள் வந்தாள்! காலேஜ் கை... கல்யாண பக்கங்கள்

திருச்சி, கலைக்கல்லூரியின் நுழைக்கதவைக் கல்லூரியின் ஓர் அங்கமான, வளாகம் கடந்த பரதப் பட்டப் படிப்புத் திட்டம், திருச்சி பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்தில் வணிக மேம்பாட்டு மையத்தோடு இணைந்து நடத்தப்படும் பல்கலைக்கழக அளவிலான ஓர் அற்புத பரதக் கவிதை திட்டமாகும். இதன் இயக்குநர் கலைக்கல்லூரியின் நிறுவனரான பேரஞன் திரு. எம்.எம். ஜார்ஜ் அழகனார்.

உலகின் எந்த மூலையில் உன்னையும் இருக்கும் இடத்திலிருந்து பொன்மே. பரதத்தில் பல்கலைக்கழகப்பட்டம் பெறலாம்.

பரதத்தில்

யூனிவர்ஸ் இளவில் யூனிவர்சிட்டி டிகிரி!

B.F.A. படிப்பதற்கு,

+2 முடித்தவர்கள்;

10வது முடித்து அத்துடன் பரதத்தில் டிப்ளமாவும் முடித்தவர்கள்;

10 வது முடித்து அத்துடன் பரத ஆசிரியராக 10 வருட அனுபவம் பெற்றவர்கள் சேரலாம்.

M.F.A. படிப்பதற்கு,

★ பரதாட்டியத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பல்கலைக்கழகப் பட்டப் படிப்பு முடித்தவர்கள்.

★ பல்கலைக்கழகத்தின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏதாவது ஒரு UG டிகிரிசோடு.

பரதத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட டிப்ளமா படிப்பு அவ்வது அங்க உயர் நிலை பரதப் படிப்பு முடித்தவர்கள், சேரலாம்.

★ அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏதாவது ஒரு UG டிகிரி முடித்து, பரதத்தில் முழு மார்க்கத்தில் அடிப்படையிலான மற்றும் மீளாக்கல் பரிந்துரை செல்கி பெற்று, கலைக்கல்லூரி நடத்தும் கிறப்பு நகுதித்



தேர்ந்தும் வெற்றி பெறுபவர்களுக்கும், சேரலாம்.

DIPLOMA படிப்பதற்கு,

+2 முடித்து பரதத்தில் முழு மார்க்கமுடன் கற்றுக் தேர்ந்தவர்கள் சேரலாம்.

இந்த B.F.A., M.F.A., Diploma பரிந்துரை. வேறு கல்லூரியில் முதல் பட்டப் பரிந்துரைப் படித்துக் கொண்டே பதிலவாம் என்பது இதன் கிறப்பு அம்சமாகும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு : (0431) 2401010, 98945 50033, 94431 77444

Website : www.kalamandalam-officamp.com

ஸ்பெஷல் 64



ஐதின மாதம் வந்தாச்சு. பள்ளிகள்

திறக்கும் காலம். ஒரு குழந்தையை ஆசோக்கியமும், ஒழுக்கமுழுண்ட மாணவனாக, சிறந்த கல்வி கற்றவனாக, முழுமையான வளர்ச்சி பெற்ற கிரிய குடிமகனாக உருவாக்கும் முயற்சியில் பெற்றோர் - ஆசிரியர் இருவரது பங்கும் 50 : 50!

பெற்றோர் - மாணவர் - ஆசிரியர் என்ற இந்த முக்கோண உறவு பலப்பட உதவும்வன்னாம், முக்கியமானது டிப்ஸ் களை உடனடியாக எழுதி அனுப்பங்க. ஒவ்வோர் வந்தவன் குறிப்புகள் வேண்டுமானாலும் எழுதலாம்.

தேந்தெடுக்கப்படும் பப்ளரஸ் போஸ்டர்கள் 'ஸ்கூல் 64'ல் இடம்பெறுவதோடு கன்மானமும் பெறும். அஞ்சலடையின் மீது 'ஸ்கூல் 64!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிடவும்.

கடைசித் தேதி : 15.4.2008



ஐதின மாத ஸ்பெஷல் 64



**கீதன் கவை சுற்றந்தவர்கள்
மற்றொன்றை தேடுவதில்லை**



**ICE CREAM POWDER
CUSTARD POWDER
JELLY CRYSTALS
CORN FLOUR
BAKING POWDER**



**Mfg. & Packed by
ROOPAM ENTERPRISES
CHENNAI-600 035**

UNIQUE BRAND MARK

உடல் எடை குறைக்க சுகர் - மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோவரை / இங்கு தமிழ்நாடு 12-நாள் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேற்றுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அம்சம், பிரசம், முதுகால் வலி, தலைவலி, மனவீட்டல், பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தெளிவாகவும் இயற்கை முறையில் பழக்கப்படுகின்றன. பெருமளவு குணமாகின்றன. பலருக்கு ஒரே வாரத்தில், எடை குறைவது நன்கு தெரிவது. இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அமைதி (SIZB) வேலமை குறைந்து உடல் நல்கு திறமும், பலமும் அருமும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு, களைகள் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமானதும் ஆண்களுக்கு நோய், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாழ்ந்திய உறவு சிறப்பாகப்படும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தில் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எல்கித் பிசும்பக விளைவாக எற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருத்து ரூ 1100/- முதல் ஐந்து வினாஸ்களில் கிடைக்கும். மேலும் முகவரி தெரிவித்து V.P.P. மூலமாகவும், தேவியும் மருத்துவனைப் பெறலாம்.

கூடு: உடல்தொடர்பைப் பொறுத்து திறமையு் பெருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நாளமலாகியிரும் வாய்ப்புள்ளது. பின்பு எயது மூலிகை மருந்துடன் எளிய உணவுமுறையில் வாழ்வது முறையாகும் பக்க / பின் விளைவாகவிரி கவன நன்கு எட்டுப்படுத்தலாம். பூனை ஆரோக்கியத்தின் திறமும்பெறலாம்.

எனது மூலிகை மருத்துவத்தில் எத்த தெரிந்துகொக சிபிசை பெற்றதும் வெந்த உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுக. பரி துல்லம் ஒருங்காகும். அம்சம், கொட்டென் போன்றவை நீங்கும். முடி உதித்து, முடிப்படுக்கள் குறைகிறது. இரத்தம் கற்றைகும், தேய் எதிப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலியம், கவிர்தும் குறைகிறது. குழந்தையின்மை உடல், உணவு எர்ப்பு, தடையின் பிளவின் உணவானவின் எல்லா நோய்களையும் Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., D.N.S., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), பூ குருகுலம் பள்ளி அதிலும், மூலவாய்க்கை, கரட்டையுபாணையம் (Po), கோயிசெட்டியுபாணையம்-558453, கரோடு (Dr)



அந்த மனேஜரில் எனக்கும் தான்கு ஹீரோக்
கள் இருந்தனர். கமல், கஜாதா,
எஸ்.பி.பி., கபில்

என் அண்ணன் பிரகாஸ்தான் கஜாதா என
எனக்கு அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறார்.
'சாநலான் கயிறு' படித்தேன்... ரொம்ப
பிரிஸ்யஸ்டாக இருந்தது. தமிழில் கூட
இவ்வளவு ஸ்டைலிஷ்டாக எழுத முடியுமா?

அதுதான்

யாரு இந்த கஜாதா...?

எங்கள் கிராமத்துப் பள்ளியில், அதை
யெல்லாம் படிக்கும் தோழிகள் இல்லாமல்
போகவே, வீட்டிலேயே கஜாதா ரசிகர்
வட்டம் உருவானது. எந்தப் பத்திரிகையில்
கஜாதாவின் தொடர் வருகிறதோ அதை
மட்டும் வாங்குவோம். அதில் 'முற்றும்'
போட்டதும், கஜாதாவின் புதிய தொடர்
ஆரம்பமாகும் இசைவ வாங்க ஆரம்பிப்
போம். ஒன்று அவ்வது இரண்டு பத்திரிகை
களை வாங்க அடிமதித்திருந்த பட்டுட்ட
காவமது!

'சத்தியப் பாறை', 'மாடப்புறாக்கள்'
என்றெல்லாம் கலிப்பேற்றும் தலைப்புகள்
வந்து கொண்டிருந்த தேரத்தில், 'பத்து விநாயக
முத்தம்!' (பயந்துடாதிங்க... அது ஒட்டப்
பந்தயப் பெண்ணின் காதல் கதை) 'நிர்லாஸ
நகரம்', 'அகிதா இளம் மகாவளி' என
இளமைபொங்கும் தலைப்புகள் வந்தால்,
படிக்கவே பரபர என்றிருக்காதோ!

கதையின் டூட்டம்... அது ரோலர் கோஸ்
டரில் ஏறி அமர்ந்த மாடிரி! மேம்போக்கான
கிண்டலும், இன்டெவக்கவல் கதாசிரியனின்
உயர் ஸ்தானமும் தெளிவாகவே தெரியும்.
நாவலோ, சலின்ஸ் ஃபிக்ஷனோ, கட்டு
றையோ... எழுத்தும் நடையும் தீக்குச்சி
உரசியது போல பற்றிக்கொள்ளும். கதையின்
முடிவு 'அப்போ' என்று பதறவைக்கும்.

அவ்வது 'ஹே' என்று மலர் வைக்கும்!
தினகப்பு என்னவோ நிச்சயம்!

ஒவ்வொரு கதையிலும் ஏதாவது ஒரு
புதிய விஷயம் வைத்திருப்பார். கொவை
யுதிர் காலம் - ஹாவோகிராஃபி, கரை
யெல்வாம் செஸ்பகப் - நாட்டுப்புறப்
பாட்டு... களவுத் தொழிற்சாலை
சினிமாத் துறை... என் இவிய இயந்திரா

கஜாதா!

• ரோபோ... 'ஆ' - ஸ்பிலிட் பர்சனாலிடி...
பேகம் பொம்மைகள் - மெஸ்மெரிஸம்...
காகிதச் சவ்வி - சிறுதீரசு மாற்று மருத்து
வம்... கஜாதாவைப் படித்தால் ஐக்கிய
வளரும்!

கஜாதா, ஒரு மல்டி மீடியா ஐதன்!
ஊடகத்தின் அத்தனை சாத்தியங்களையும்
நவீனமாகத் தொட்டவர்... வரிகிக்கும் அந்த
இளமையும் புதுமையுமே சொல்லிவிடும்.
"இது கஜாதா செய்தது!" என்று!

பத்திரிகை விற்பனை கொஞ்சம்
டல்வடிக்கும்பொதெவ்வாம். "கஜாதா
எழுதினால் ஏறும் ஸார்!" என்று சர்க்குலே
ஷன் பிரிவில் சொல்வார்கள். அவர்
தொடர்கதைதான் எழுதலாம் என்றில்லை...
அவரைப் பற்றி ஏதாவது ஐடெக்ஸ் வை
டப்பா சைலெட் துணுக்கு வந்தாலும்
போதும். 'கஜாதா வீட்டு சலவைக் களைக்கு'
என்று கூட ஒரு பத்திரிகை வெளியிட்டது.
அதில் இருந்த, 'ரத்தக்கறை வேட்டி-1' என்ற
வரியே வாசகர்களுக்கு களரம் கதைக்கான
மூலடக் கிளப்பிவிடும். கஜாதா வீட்டில்
நாய் வளர்த்தால் நியூஸ் திருமதி கஜாதா,
ஐப்பாளிய மொழி சுற்றுக் கொண்டால்
நியூஸ்!

ஏழ்கடல்களைத் தாண்டிய ரசிகர்
வட்டம் கொண்டவர் அவர். ஆனால் அந்த

கர்வம் துளிகூட இல்லாக எளிமையான
மனிதர்.

"பிக்பேஸ் தியரியும் எழுதலாம்... வாரம்
ஒரு பாகரமும் எழுதலாம்... நீங்க விஞ்
ஞானியா...? வேதாந்தியா...?" என்று கேட்
டேன் ஒருமுறை!

"அதுவும்தான்... இதுவும்தான்!" யோசிக்
காமம் 'சட்' என்று பதில் வந்தது.

'எப்போதும் பெண்' நாவலைப் படித்
தால், நமக்கே நம்மீது இவையான கர்வம்
பிறக்கும்! அந்த அளவுக்கு பெண்களைப்
பெருமைப்படுத்தியிருப்பார் கஜாதா!

'பெண் இயந்திரம்' எந்தொரு தொடர்
கதை, அதன் முதல் அந்நியாயத்தை, எவ்வு
கூடிய மிகச் சிறிய வயதில் படிக்கப்போது,
ஹம்பவே வஜ்ஜையாக இருந்தது. ஆனால்
அந்தக் கதை, தொழிற்சாலை ஒன்றின்
ஷிஃப்டு முறையில் வேலைக்கும் போரும்
இளம்பெண்ணின் உடல், மனம், அலுவல
கப் பிரச்சனைகளைச் சொல்லும் கதை...
ஏராளமானப் பெண்கள் இன்னாக்கும் அது
பலித்துக் கொண்டிருப்பது. அவர் எப்படி
தன்னை ஒரு வொர்க்லெஸ் உமனாக உணர்ந்
தார்? அந்த வலியும் வேதனையும் அவருக்கு
எப்படித் தெரிந்தது? அதுதான் கஜாதா!



வெளியில் அலத்தில் நாம் வீட்டில்
தயாரிக்கும் ஜூஸுக்கு பாணை நீர் சேர்த்து
ஜூஸ் தயாரிக்கவும். இஸ் மற்றும் சப்பிட்டி
தேவத் தவிக்கவும். ஏனெனில் இவ்வ
இரண்டும் குடிக்கும் பொழுது ஜூஸ்
என்றிருந்தாலும். உடலில் உஷ்ணத்தை
அதிகப்படுத்தக்கூடியது. பாணை நீர்
உடம்புக்கும் நல்ல குளிர்ச்சி தரும்.

- எம்.பி. சிவசாமி செல்வம், குஜராத்.

அசல் குளிர்ச்சி தருமே!

கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரில் சீரகப்
பொடியைப் போட்டு 12 மணி நேரம்
ஊறவைத்துக் குடித்தால் சத்தக் கொதிப்பு
சீராகும்.

- எம். செம்பி ஸ்ரீனிவாசன்,
பத்தமடை.

அவ்வாறு உப்புச் சேர்த்து கொடுத்தால்
சுவாத்தக் கொண்டு, போகா களிக்கமுடி
போது உஷ்ணம் உண்டாவதை எவ்வாறு
போகா உஷ்ணம்!

ஆர். ஜாவதி, திருச்செந்தூர்.



புத்தாண்டு அன்று மாலைவைத்
தேரணம் கட்டுவோமே! மாலைவைவை
முதல் நாம் இவ்வு தீரில் போட்டு
வைக்கவும். மறுநாள் உடம்பு எடுத்து
நூலில் கொத்துக் கட்டவும். மாலைவை
உடம்பாறு. சிப்பெண்ணை இருக்கும்.

- பி. பிறையா, மதுப்பாக்கம்.

வந்தவொரு வேலையாக அரண்மனை
அலுவலகங்களுக்குக் கொடுவதாக இருந்
தாலும், கையோடு வெள்ளைத் தூள்கள்,
குண்டுசி, பெண்கள், சாப்பிட்டு, அம்,
கொண்டு உடம்பு கொண்டு செல்லுவதை,
உடம்பு கொண்டு கடைக்கு அலையுமாய்
இருக்கலாம்.

- எ. கஜபாளன், திருப்பூர்.



கோளையில் தாகம் எடுத்தாலும்,
எடுக்காவிட்டாலும் அவ்வப்போது சத்த
மான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இது
சுறம வறட்சியை நீக்குவ தோடு, சிறுநீரகம்,
மலக்குடல் சிறப்பாகச் செயல்பட உதவும்.

- தி. கரேஷ், திருக்கண்டேஸ்வரம்.

ஒட்டைக்கழிவில் ஒரு பண்டைய
தூப்பட்டையை நன்றாக கற்றிக் கட்டி,
ஒட்டை அடிக்க, சத்தமான அடிக்கலாம்,
நாகும் உதிகது.

- ஆதினா வேணுகோபால்,
சென்னை - 34.

கிவை, எல்லாமே, ஆவா 50! தான்!

குழந்தையை மரபியாசர்வசம் விட்டுப் போகும் மருமகன் மாணவியில் வீடு திரும்பியதும் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொஞ்சுகிறான்.

"என்ன கண்ணா சாப்பிட்டாயா? தூங்கியாயா?" என்றெல்லாம் பாசத்துடன் கேட்கிறான். [அந்தக் குழந்தைக்கும் பேசத் தெரியாவிட்டாலும்] இது தாய்க்கைமரின் இயல்புதான்.

ஆனால் நானெல்லாம் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்ட மரபியாரிடம், "அம்மா, நீங்கள் சாப்பிட்டார்களா? கொஞ்சமாவது



சென்னை வர்த்தகம்!

தூங்கிவிடுக்களை? படுத்தினாளை?" என்று கேட்டால் அந்தத் தாய்க்கு எவ்வளவு சந்தோஷம்? அது அவர்களின் இயங்கு சக்தியை எவ்வளவு அதிகரிக்கும். இதைப் பெரும் பாலான மருமகன்கள் மறந்து விடுகிறார்கள். அதுனால்தான் மரபியார்களும் மூச்சு விட்டார்களே?

- ஆர். கமலா, சென்னை - 28



**உஷன் கைக்கும்
உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும்
PC கிருந்தா ஈஸ்**

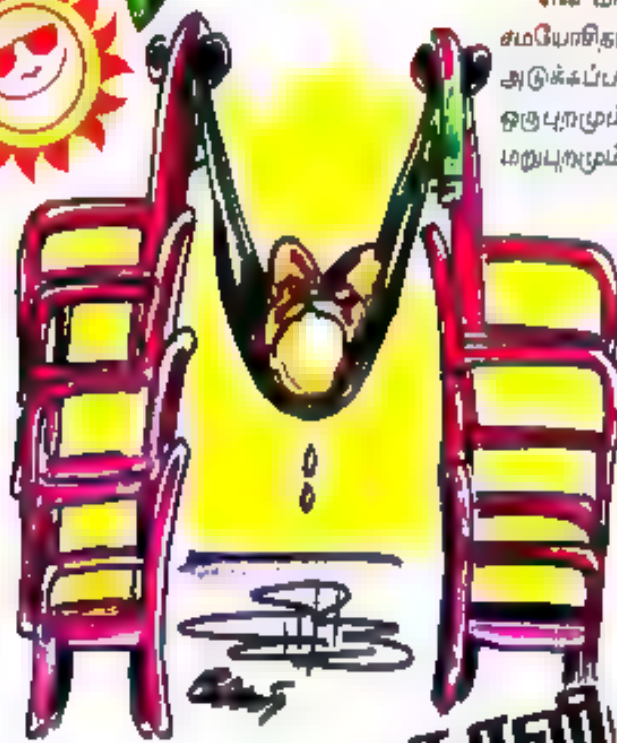


பெருங்காயம்

ISO 9001 - 2000

5004, கிண்டி ரெவின் ரெஜி. அலுவல் - 21, போன் : 0432 2824331

மொபைல் : 044-2529570 திபுள் : 94470 04925



என் மாமா ஒருவர்

சமயோபிதமாக அம் மண்டபத்தில் அடுக்கப்பட்டிருந்த 30 நாற்காலிகளை ஒருபுறமும், இன்னும் 30 நாற்காலிகளை மறுபுறமும் (நாற்காலியின் முதுகு ஒன்றை ஒன்று பார்க்கும்வண்ணம்) வைத்து மேல் பகுதியில் உள்ள ஒட்டையில் புடவை யால் தூளி சுட்டி கொடுத்தார். குழந்தையைத் தூங்க வைத்தோம்.

என் மாமாவின் சமயோபித புத்தியைப் பாராட்டினோம். மற்றவர்களுக்கும் இது பயன்படும் என்பதுடன் இனி கல்யாண மண்டபம்

தூளி ஐடியா!
தூள் ஐடியா!

அநேக கல்யாண மண்டபங்களில் குழந்தைக்குத் தூளி சுட்டுவதற்கான வசதியே இல்லை. கைக்குழந்தைகளுடன் வரும் பெண்கள் மிகவும் அவதிக்குள்ளாகிறார்கள்.

கும்பகோணத்தில் ஒரு கல்யாணத்திற்குச் சென்றிருந்தபோது என் தம்பியின் குழந்தை தூளி இல்லாததால் தூங்காமல் அழுதுகொண்டே இருந்தான்.

களில் தூளி சுட்டத் தேவையான கொக்கிளைப் பிரத்யேகமாக அமைக்க வேண்டும் என்பதையும் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

- எம். ஜேவதி, மன்னார்குடி.



கடைகளில் விற்கும் கல் உப்பு, தூள் உப்பு ஆகியவற்றின் கரிப்பைத் தன்மை கம்பெனிக்குக் கம்பெனி வித்தியாசமாக உள்ளது. ஆகவே உங்களுக்கு மிகத்த ஏதாவது ஒரு நிறுவனத்தின் உப்பைத் தொடர்ந்து வாங்குங்கள். சமைக்கும் போது ஒரே திட்டமாகப் போட உதவியாக இருக்கும்.

- என். விஜயலக்ஷ்மி

கப்பிரமணியன், சென்னை - 84.

You can Win 75% Scholarship

on total course fee

PROVE YOUR INTELLIGENCE & WIN SCHOLARSHIP



SAT 2008 SCHOLARSHIP APTITUDE TEST FOR DESERVING STUDENTS

அறிவுத்திறனை நிரூபித்து வெல்லுங்கள்!



SAT is conducted only once in a year Don't miss it.



இந்ததேயுக்கு எவ்வித கட்டணமும் கிடையாது!

Collect FREE admit card from your nearest CSC centre

ABOUT THE SCHOLARSHIP APTITUDE TEST

- ☐ No Entry Fee for SAT.
- ☐ SAT question paper comprises of 25 objectives type questions from Science, General Knowledge, Maths & Geography
- ☐ SAT question paper will be in English / Tamil
- ☐ No age bar to participate in this test
- ☐ Basic Qualification must be 8th Std

மத்திய கட்டாயத்தடி நடைமுறைமுறையில் மேற்கொள்ள

CSC

For more details contact nearest CSC centre or Call
9941007206 / 9940496325 / 9444953620

For more details contact nearest CSC centre or Call
9941007206 / 9940496325 / 9444953620

கலைமகள் வந்தாள்!

டாக்டர் காமாட்சி மருத்துவமனார் அதிவியல் கழகம் எந்தெந்தப் பிரிவுகளில்

நர்சிங் டெக்னீஷியன், ஸ்க்லர் டெக்னீஷியன், மெடிக்கல் லேப் டெக்னீஷியன், ஃபிஸியோதெரபி ஆபிஸ் நான்சு பிரிவுகளில் B.S.S. ஆய்வு அளிக்கிறது. இந்த நான்சு பட்டயப் படிப்புகள் ஒவ்வொன்றும் இரண்டு வருடங்களுக்கானது.

ஒர் ஆண்டுக்கான சர்ட்டிபிகேட் கொடுக்கப்படும் தடத்தப்படுகின்றன. இவை 1. மெ.டி. டெக்னீஷியன் 2) எலெக்ட்ரோ கார்டியோக்ராஃப் டெக்னீஷியன், 3. மருத்தக் உதவியாளர் (பிபார்யூசரி அஸிஸ்டன்ட்), 4. மருத்துவமனை ஆலோசகன் மற்றும் பதிவுகள் பாதுகாத்தல் (நாஸ்பிடல் டாகுமென்டேஷன் அஃசைட், ரெகார்ட் கீப்பிங்)

“சென்னை புள்ளிக் கரணை பகுதியில் அமைந்துள்ள டாக்டர் காமாட்சி நினைவுக் மருத்துவமனை பயருக்கும் தெரிந்திருக்கும். அதே நிர்வாகத்தினரால் அதே வகைத்தின் உள்ளே இயங்கி வருகிறது. டாக்டர் காமாட்சி மருத்துவமனார் அறிவியல் கழகம் (Dr. Kamalashi Institute of Paramedical Sciences).

நாங்கள் பணக்கார மாணவர்களைக் குறிவைக்கவில்லை. எங்கள் நோக்கமெல்லாம் பள்ளி 10 முடிந்த ஏழை மற்றும் கீழ் நடுத்தர மாணவ மாணவியர்களுக்கு, நினைந்த வேலை வாய்ப்பை வழங்கிடக் கூடிய மருத்துவமனார் கல்வியை அளிப்பதுதான். ஒருவருக்கு ஆண்டுக்கு 10,000 ரூபாய் கட்டணமாக வசூலிக்கிறோம். அப்படிவந்தான். இதைத் தவிர, வேறெந்த மறைமுகக் கட்டண



ஹைக்கிமல் பஸனார்

மும் கிடைக்காது.

வகுப்புகளை நடத்தி, உயர்பதவி களில் உள்ள மிகுந்த இந்நிமைசாலிகளைக் கால் அழைக்கிறோம். உதாரணமாக, ஈரலிய் வகுப்பு என்றால் தலைமை ஈரலிய் தான் அங்கு நடத்துவார். ஃபிஸியோதெரபி என்றால் எங்கள் மருத்துவ மனையின் ஃபிஸியோதெரபி பிரிவில் தலைமைப் பொறுப்பில் உள்ளவர்தான் அந்த வகுப்புகளை நடத்துவார்.

மேலும், ஒரு பெரிய மட்டி ஸ்பெஷலிட்டி மருத்துவமனை நிர்வாகத்தினரால் நடத்தப்படுவதால், இதில் வேறு பல வசதி



சிறப்புச் செய்தி!

• இந்தக் கல்வி உறுதுக்கான செல்க்க வர நாத்தந்திப் பூவங்குகிறோம்
• சிகராவில் குடி வார நாடாக்ககத்திப்பய்வு - 10-விலையுக்கான ஒரு வகுப்பி
• ஸ்பெஷலிட்டி மருத்துவமனைப் பொருத்தி நடத்தப்படுகின்றன 2. மருத்துவியல்

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

கல்வி அளிக்கிறது என்று பார்ப்போமா?

டாக்டர் காமாட்சி தினையக கல்வி ட்ரஸ்ட்டினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ருஷுரா கோர்ட்டிலும் உண்டு. இவற்றில் சர்ட்டிபிகேட் இன் பன்ட் பரங்க டெக்னாலஜி, சர்ட்டிபிகேட் இன் டயாஸிசிஸ் டெக்னாலஜி பிரிவுகள் ஒரு வருடத்துக்கு காலவை. 4ப்ளஸ் இன் சிபூரோ-சலிண்ட் டெக்னாலஜி இரு வருடத்துக்கான பட்டயக் கல்வி.

களும் உண்டு. தனையிலிருந்து கல்வி வரை அத்தனை வகை நோயாளிகளுக்கும் இங்கு காண முடிவதாகும். பாலிகிதங்களில் மருத்துவ அறிவைப் பெற முடியும்.

புற்றுநோய், நரம்பு வியாதி இப்படி பலவித நோய்களைக் கண்டறியவும் சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் சிறந்த நவீனக் கருவிகள் எங்கள் மருத்துவமனையில் இருப்பதால் நவீன மூலச்செற்றங்களை மாணவர்களால் தேர்வுவாகக் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

சேங்கள் மாணவர்களின் பராக்வுகம் வகுப்புகள் காவை வேளையில்லாது இருக்கும். அப்போதுதான் எங்கள் மருத்துவ மனையில் புறநோயாளிகள் பிரிவில்

டாக்டர் காமாட்சி தினையக கல்வி பாலிகிதங்கள் சலிண்ட் வகை.

சொகுத்து அகிலமாக இருக்கும் நவீனமடல் கவந்து பக வடம் மூலம் பல புதிய தகவல் களை மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்த மேல்களை வெற்றிகரமாக முடித்துவருகிறது 100% உடனடி வேலை உத்தியோகம் இங்கு பட்டயப் படிப்பு படித்த அத்தனை பேருமே முதல் வகுப்பில் புதுமுகவாயின் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பது சிறப்பு

இங்கு கல்வி முக்கியம். ஆனால் அதை விட முக்கியமாக நாங்கள் கருதுவது ஒழுக்கம் மற்றும் நோயாளிகளிடம் கனிவாகப் பழகும் தன்மையைத்தான்.

கவி, எங்கள் மாணவர்களுக்கு நாம் கல்வி அளவா ஆங்கிலப் பயிற்சியும் அளிக்கிறோம். ஏனென்றால் மருத்துவத் துறையில் ஆங்கிலம் தெரியாமல் இயங்க முடியாது.

இங்கு விடுதி வசதியும் உண்டு. உணவுகளும் உலர்வு. மருத்துவ முகாம்கள் நடத்துகிறோம். அவற்றுக்கும் எங்கள் மாணவர்களை அனுத்துச் செல்கிறோம். இவ்வாறு அவர்களுள் அனுபவ அறிவு அதிகமாகிறது சர்ட்டிபிகேட் கூட. உயர்நிலை மயம் வளாகத்தில் நடைபெற்ற நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான முகாமில் எங்கள் மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர் என்று கங்கல் பெருமைகளை உற்சாகமாகப் பட்டியலிடுகிறார் இக்கருகத்தில் முகவரர் திரு. சிறகாப்





|| கருத்திப்படு நாற்பது ||

பெரிய தாவணி போட்டுக்கொண்டு,
பெய் அடுப்பில் சொப்புகள் கொண்டு,
பொய்யாகப் சமைவல் செய்து,
நிஜமான இன்பம் உண்டென் - அன்று!
இன்றோ -

நிஜ அடுப்பில் சமைவல் செய்தும்,
நிஜமாக மனம் அழில் லவிகளில்லை
நிறத்தால் வாய் மூடாமல் பேசியிருக்கிறேன் - அன்று!
நிறக்கலா வேண்டாம் என்று பேசிக்கிறேன் - இன்று!
நிகழ்வாலத்தில் நிறத்த கலா ஏக்கங்கள்,
நின்று பேசிக்கிறேன், எழிவாலத்தில்?

- ச.கடனா முத்துலட்சுமி, கல்பாங்கம்.

“ஷலோம்” கற்றுலா விளம்பரங்களில், குழுக்களின் படங்கள் அதிகமாக பிரசுரிக்கப்படுவது ஏன்? - மங்கையர்மலர் வாசகரின் கேள்வி!



பல்கு பெற்றவர்களின் கீழ்க்கண்ட உணர்வுகள் மதிக்கப்பட்டன என்பதில் நாங்கள் திருப்தி அடைகிறோம்.

- + எந்தச் சுற்றுலாவிலும் எவ்விடத்திலும் எங்குமபணம் கேட்கப்படவில்லை.
- + அவர்கள் எல்லா நாடுகளிலும் முழு அளவில் இடங்களைப் பார்த்தார்கள்.
- + காலில் வெந்நீர் ஊற்றப்பட்டு, அவர்கள் ஓட ஓட விரட்டப் படவில்லை.
- + முழு திருப்தியோடு அவர்கள் தாயகம் திரும்பினார்கள்.
- + அவர்கள் எங்கும் ஏமாறவில்லை, யாராலும் ஏமாற்றப்படவும் இல்லை.

ரங்களுடைய இரண்டு கோதுகா கற்றுலாவில் கலந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பு!

சிங்கப்பூர் + மலேசியா + தாய்லாந்து - 12 இரவுகள்.
15-05-08 முதல் 30-05-08 வரை
 அனைத்தும் சேர்ந்த கட்டணம்
தயருக்கு ரூ. 63000/-

சீனா + ஹாங்காங்
 (13 நாட்கள் / 12 இரவுகள்)
 புறப்படும் நாள்: 14-08-08
தயருக்கு ரூ. 1,09,500/-

பார்க்கும் இடங்கள்:

Kuala Lumpur: City Tour, Petrona Towers, KL Tower, Balu Caves
Genting: Outdoor Theme Park.
Singapore: City Tour, Bird Park, Night Safari, Sentosa (Underwater World, Dolphin Lagoon, Merlion, Songs of the Sea).
Pattaya: Aicazar, Coral Island, Nong Nooch Village
Bangkok: City Tour, Grand Palace, Safari World, River Dinner Cruise, Siam Park

பார்க்கும் இடங்கள்:

Hong Kong: City Tour, Ocean Park & Disneyland
Shanghai: TV Tower, Bund Tunnel, Jade Temple, Yuyuan Garden, China Town, Nanjing Road shopping
Gullin: Reed Flute Cave, Banyan Lake, Foot Massage, Yangshuo River Cruise.
Xian: Wild Goose Pagoda, City Wall, Tang Dynasty Show, Terra Cotta Warriors Museum, Ceramic Art Factory.
Beijing: Temple of Heaven, Summer Palace, Tiananmen Square, Forbidden City, Hutong Tour, Acrobatic Show, Ming Tomb Great Wall

ரங்களுடைய அடுத்த ஜனோய்யிங் ஒளிமயமான கற்றுலா

9 நாட்கள் - 18 நாட்கள் (பாரீஸ் 3 இரவுகள் / லண்டன் 3 இரவுகள்)

நாட்கள்: 19-07-08 to 05-08-08. அனைத்தும் சேர்ந்த கட்டணம் ரூ. 1,85,500/-



SHALOM TOURS & TRAVELS (ஷலோம் டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்)
 16, (Old No.91), Arunachalam Street, Chintadripet, Chennai - 600 002.
 Phone & Fax : (044) 2845 3655, 2845 3764, 2845 7671, 2845 5469.
 Email: shalomtravels@yahoo.com Website: www.shalomtravels.com



அப்பூய் ரீ.

நிகுப்பத்தூர், வ.ஆ.

மாணக்கு வயது 45.

சர்க்கரை அளவு 210.

இரவில் சுமார் 3 முதல் 5

மணிக்கு தடவை சிறுநீர்

சுழிக்கிறேன். இந்தப் பிரச்

னாக்கு என்ன தீர்வு? அனபிராடு தான்

தண்ணீர் குடிக்கிறேன். இரவில் அந்

தண்ணீர் சாப்பிடி அருத்துகிறேன். சுகிர்

காலத்தில் சிறுநீர் சுழிப்பதும், வெயில்

காலத்தில் சிறுநீர் சுழிப்பதும், அவையில்

வித்தியாசம் ஆகுமா? ஒரு சில பிரச்சனில்

சிறுநீரை அடக்கிக் கொண்டு 5 மணி

தொடுத்துக் கொண்டு போகத்தான் உட்கார்

வாறா? பொது சுழிப்பிடங்களில், சிறுநீர்

சுழித்தால், பாதிப்பு ஏற்படுமா?

வெயில் காலத்தில் உணவுப்பேரேஷன்

என்றும் வறட்சி உடலில் இருக்கும். பிறகு

நாகம் எடுக்கும். அதனால் நிறைவுபெற தன்

னீர் குடிப்போம். அதற்குத் தகுந்த மாழி

நீர் வெளி

வராது. தலாகம் இறுகிவிடும்.

பொது இடங்களில் சிறுநீர் சுழிக்க இத்திய டாய்லெட் இருந்தால் உபயோகிக்க வாம். வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் சுகாதாரமானது அல்ல முதலில் டாய்லெட் சீட்டை சுள்ளி பண்ண வேண்டும். இல்லை என்றால் டாய்லெட் காலித்தால் நுடைத்துச் சுத்தம் செய்த பிறகு அம்ம வேண்டும். இல்லை என்றால் வெவ்வேறான [சிறுநீர் தொற்று] இண்டமெக்ஷன் வந்துவிடும்.

ஆர். கல்யாணி, தங்கநல்லூர், சென்னை.

எனக்குக் கடத்த 5 வருடங்களாக தண்ணீர் அல்லது சாப்பிடி, திரவமாக எது சாப்பிட்டாலும் வயிறு அடைததுக் கொண்டு, அடிக்கடி சிறுநீர் சுழிக்க வேண்டும் போலத் தோன்றும். சுழித்தால் பாய் இறங்கிவிடும். இப்போது 11 நாட்களாக தீர் குடிக்காதும், இம்சாவிட்டாலும் சிறுநீர் சுழிக்க வேண்டும் போல் இருக்கிறது. மகிர் மருத்துவரிடம்



செய்த வயது

45 வயது

இருக்கும் சுகிர்

காலத்தில்

வெளிவெறுவது

குறைவு

எவ்வளவு தண்ணீர்

குடிக்கிறோமோ,

அவ்வளவு தண்ணீர்

சிறுநீரை

வெளிப்பெற

விடும்.

போகத்தில் சிறுநீரை அடக்கிக் கொண்டு

முன்று மணி நேரம் வரை உட்கார்வோம்.

ஆனால் அதிக நேரம் அடக்கினால், அந்

பழக்கமாகிவிடும். பிறகு சிறுநீர் போக

வேண்டும் என்று நினைத்தாலும் சிறுநீர்

சிறுநீர்க்

அனபிராடு பெற்றேன். சிறுநீர் சுழிக்க தான்மல். மாத்திரமாகவும் சுகிர் மருத்துவம் காரணமாக சிறுநீர் சுழிப்பது உட்கொள்ள முடிந்திருக்கிறது. மருத்துவ சிறுநீர்வெளியைப் பிரச்சனை தொடராதா? எதிர்க்காலத்தில் என்ன செய்யது?

டாக்டர் பதில் : இது உணவையும் உணவுக்குத் தொடர்பானது. என்ன உணவு உணவாகிவிட்டால் என்பதைப் பொறுத்து இது இருக்கலாம். காரணமாக எதைச் சாப்பிட்டாலும் அந்த உணவு இருக்கும். சுகிர் கண்டித்த நன்மையாக இருந்தால், மாத்திரமாக சாப்பிட்டு வேண்டாம். ஏனென்றால் அம் பிறகு

சிக்கலா

தோல் உண்டு.

சிலிச்சு எடுத்து வகுப்பிறன்.
(வயது குறிப்பிடவில்லை.)

டாக்டர் பதில் :

இரவில் ஒரு தடவைக்கு மேல் சிறுநீர் கழிப்பதை Nocturia என்பார்கள்.

இதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், சர்க்கரை நோய் ஒரு காரணம்.

நிறையத தண்ணீர் குடிக்கவும், நிறைய சிறுநீர் கழிக்கவும் தேன்றும்.

நீங்கள் எந்தப் பரிசோதனை செய்ய முற்படு முன்பும், நீங்கள் [பால் உட்பட] எடுத்துக் கொள்ளும் தண்ணீர் அளவென்ன

கசிவா?

எதிர்ப்புச் சத்தியை உண்டாக்கும். பெண்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்கப்பட்டவர்கள், எனவே அடக்கிக் கொண்டு, அதைப் பற்றி யோசிக்காமல், அந்த நினைப்பிடுகந்து ஸீலி, புத்தகம் ஏதாவும் படித்து, அந்த உணர்விலிருந்து தானாக விடுபட்டு விடலாம்.

ஸ்ரீமதி ஆர். மைதிலி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை.

எனக்கு இரவில் ஒரு மணி தோத்துக்கு ஒருமுறை சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படுகிறது. ஆதலும் அவசரமாக, எனக்கு

எப்பதை அறிந்து கொள் ளுங்கள். இரவு 1 மணிக்குப் பிறகு, திரவமாக ஒரு தம்னருக்கு மேல் எதையும் குடிக்காமல் இருப்பது நல்லது. இப்படி முறைப்படுத்தியும் குணம் ஆகவில்லை என்றால், அடுத்த கட்டத்துக்குச் செல்ல வேண்டியதுதான். அதாவது மருத்துவ ஆலோசனை. சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்குமானால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ராதா, சென்னை - 22.

இங்காங்டு ஹய்ஸ் என்றால் என்ன? 40 வயதானதும் எண்கு றம்மினால் அல்லது சிரித்தால் என்னடி அறிவாமல் சிறுநீர் வெளியாகி விடுகிறது.

டாக்டர் பதில் : உங்கள் கேள்வியை அடுத்தே பதிலும் இருக்கிறது. ஆம்.



“பக மாட்டுக்கு ஆகாரம் கொடுங்கோ, மறாலன்பி விடு தேடி வருவா, குடும் பத்துல உபிடம் உண்டாகும்.”

இங்காண்டான்ஸ் என்றால், பெண்கள் தாய்கள் அறியாமலே சிறுநீர் கழித்து விடுவது. இது உயிரை அச்சுறுத்தும் நோய் அல்ல. ஆனால் ஏழைப் பிரச்சனை. எல்லோ ருக்கும் சிறுநீர் கசிவது ஏதாவது ஒருகட்டத் தில் வரலாம். ஆனால் அது எப்போது திணைரி வாழ்க்கை முறையைப் பாதிக்கத் தொடங்குகிறதோ அப்போது சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. இருவினால் தும்மினால் சிறுநீர் கழிக்க வந்தால் அதை ஸ்டரெல் பூரிவாரி இங்காண்டான்ஸ் என் பார்கள். இதற்கு முக்கியக் காரணம் நார்மல் டெஸிவரி.

மீ. புலமேகாவரி, சேலம் - 7.

என் மாமியாளுக்கு வயது 72. அவர் களுக்குச் சிறுநீர் அவசரமாக வந்து விடு கிறது. டாக்டரிடம் தீண்ட நாட்களாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டும் பல னில்லை. சிகிச்சையின் போது தன்றாக இருக்கிறது. பின்னர் அதே தொத்தரவு

தோதிடர் கொள்ள பரிசுரத்தைச் செய்வதற்காக மார்க்கெட்டுக்குச் சென்று அடித்திக்கொண்டும், பழம் கரும் வாங்கிக் கொண்டு விடு திரும்பினால், வாகை கேட் திறந்தே விடத்து இரண்டு மாடு ன், செடிக்கொண்டும், வாகை மடக் கணையும் உபரிமடம் செப்து கொண் டிருந்தன.

குட்டிப் கையன் ராகுல், அதை ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

“மாடு செடிக்கொண்டெல்லாம் திய் மறு. நீ என்னடா வேடிக்கை பார்த் துண்டிருக்கே?”

“அள்ளிக்கு அந்த அப்பிள் கொண் டாரேம்மா, மாட்டுக்குச் சாப்பிட்டுக் கொடுத்தா ரெம்ப தம்மது என்று அதான்...”

எனக்குக் கோபம் வரவில்லை. சிரிப்புத் தான் வந்தது.

- சந்திர ராமசாமி, போளூர்.

வந்து விடுகிறது. இரவு நேரங்களில் 5 - 6 தடவை பாத்ரூம் செய்கிறார்கள். இவற்று ளாண்ட தீர்வு?

டாக்டர் பதில் : அவசரமாக சிறுநீர் வருவது என்பது உபாபகம் [சர்க்கரை நோய்] நிறைபர் டென்ஷன் [அதிக இரத்த அழுத்தம்] மாதிரிதான். நம்மால் நிறுத்த முடியாது. எனவே மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுத் தான் ஆக வேண்டும். வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரை உட்கொண்டே ஆக வேண்டும். சர்க்கரை நோய் அல்லது, அதிக இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் எப்படி மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதோடு, வாகைக், எக்ஸர்சைஸ் எல்லாம் செய்கிறோமோ, அப்படியே மாத்திரைகள் உட்கொள்வதோடு, வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு, பழக்க வழக்கங்களிலும் மாற்றங் கள் மேற்கொண்டால் [பிரதேசியர்கள் மாடிப்பிரதேசிகள் செய்தால்] முழுப் பயனும் கிடைக்கும்.

(தொடரும்)

தொகுப்பு : சாகுசேரி

**Annual Discount Sale
by Prashanti**

**Upto
50% Off**

From 17th March to 12th April 2008



PRASHANTI
House of Silk Cottons

PRASHANTI

18, 6th Cross St. C.I.T. Colony, (Behind Cheddar Hall)
Mylapore, Chennai - 4 Ph: 24991850 / 24997838

PRASHANTI'S PARIPURNA

82, 4th Main, 17th Cross, Maleswaram Bangalore - 56.
Ph: 23341832 / 99661 86951

No Holiday during Sale | Timing: 10 am to 8 pm | Visit our Shraddhamartory.com / Wedding Directory / Appointments

**வீரமதல் இருந்தபடியே
தயரால் ஸ்ரீலம்...**

**தமிழ்நாடு அரசு
தொழில் நுட்பத் தேர்வு
Freehand Drawing**

- Higher Grade தேர்வு எழுதி

**நிங்களும்
விபி சிசிரியர்
சுகலாம்...**

உங்கள் முகவரியை
ஒரு தயர் வரவும்
எழுதி அனுப்பங்கள்.
அனை வரவர்ப்புக்கம்
உங்கள் அம்லம்
தேடி வரவும்...



AJANTHA SCHOOL OF ARTS

(Govt. Regd.)

6, Muthu Nagar, Poonamallee, Chennai - 56.

Ph: 044 -26490363, Cell: 9381050477, 9940390708



தேவையான

பொருள்கள் :

வெண்பூசணி - 1

பெரிய கிற்று,

உளுத்தம் பருப்பு - 2

டேபின் ஸ்பூன்,

வெந்தயம் - 1 மஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் - 4,

வரமிளகாய் - 2,

பெருங்காயம் - தேவைக்கு,

தேங்காய்த் துருவல் - 3 டேபின்

ஸ்பூன்,

தயிர் - 1 பெரிய மின்னம்,

உப்பு - குவிக்கு,

எண்ணெய் - 2

டேபின் ஸ்பூன்,

கடுகு,

கறிவேப்பிலை -

தாளிக்க.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பு,

வெந்தயம், பச்சை மிள

காய், வரமிளகாய், பெருங்

காயம் எல்லாவற்றையும் சிறிது எண்

னெய் விட்டு வறுக்கவும். ஆறியதும்

தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து, மிகை

யில் னெய்யாக அரைத்து எடுக்கவும்.

தயிரை, சிறிது நீர் விட்டு வெகிட்டு

கொள்ளவும். தேவையான உப்பு சேர்க்க

வும். (மஞ்சள் பொடி வேண்டாம்)

அரைத்த விழுநாலைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

பூசணிக்காயை துண்டங்களாக

உறுக்கி, இவ்வாக உப்புப் போட்டு

வேகவைக்கவும். அதில் தயிர்

கலத்த தேங்காய் விழுநாலை

சேர்த்து சன்னமான தீயில்

வைக்கவும். அதிகமாக

கொதிக்கக் கூடாது

பொங்கிவரும் போது

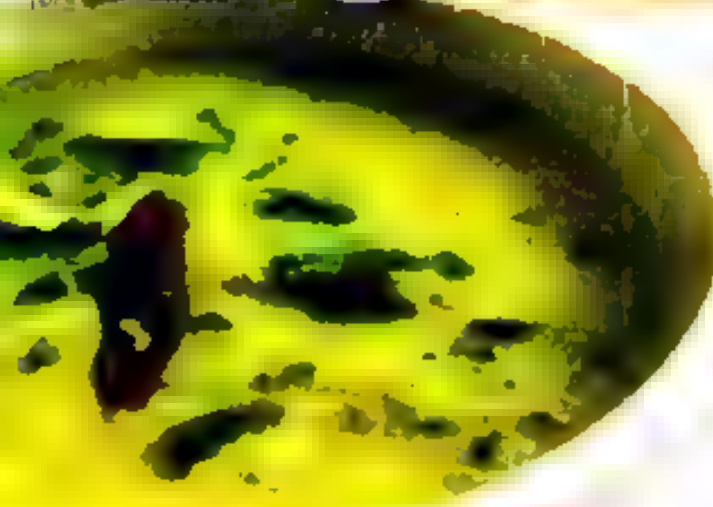
இறக்கி விடவும்.

கடுகு, கறிவேப்

பிலை, அரை மஸ்பூன்



தஞ்சாவூர் டீமார் க் குழம்பு!



வெந்தயம் தாளித்துக்

கொட்டவும். தேங்காய்

எண்ணெயில்

தாளித்தால் கவை

கடும். இந்த டீமார்

க் குழம்பு இரண்டு

நாள் ஆனாலும்

கொடாது.

- டி.என். ஜானகி,

சென்னை - 73.



‘சத்து பொத்து’
என்று கேள்விப்பட்ட
முகப்பர்கள். அதை
தகுபமாக தரிசனம் செய்ய
வேண்டுமென்றால் என்
லீட்டு விவாதத்தை விசாரித்
துக் கொண்டு வரலாம்.

கொட்டை எழுத்தில் தெரு என்று எழுதி
னாலே ‘ரு’விற்கு இடமில்லாமல் போகு
மளவிற்கு தெருவின் அகலம். அந்த
சந்தின் எமலத்தில் அமைத்
திருக்கும் பொத்துவான
இந்த இவ்வத்தில் என்
இவ்வளின் சொந்தங்கள்
எமலாப்புகள் சுற்றி
அமைத்திருந்த ஒரே கார
ணத்திற்காக வெகு நாட்
களாக நாளும் என்
வா ரி க க ளு ம்
அவ்வப்பரும்
நினைவ.

ஒரு ஆட்
டோயோ, காரோ எங்கள்
சந்தில் ‘டயர்’ எடுத்து
வைத்ததினவ. தெரு
வின் கோடியிலிருந்து
மூச்சிளரக்க தங்கள்
லக்கெஜ்னாது தூக்
கிக் கொண்டு வத்
திறங்கும் நெருங்கிய
சொந்தங்கள் அடுத்த
முறை வரத் தயங்கி
தாரத்து சொந்தங்
களால் விடுகிறார்
கள்.

நானே என் லீட்
டப் பற்றி இத்
தான அவட்சியமாக
கையவதன் காரணம்
வாச சூபாய்க்கு
கொட்கும் ‘நானோ’
தான்!

ஆத்துக்காரர் ரெண்டாக புக் பண்ணிட்
டார். இன்னும் த் பண்ணலையா? ஏதோ
சினிமா திக்கெட்டை புக் செய்வது போல
என் மனவயான் கார்
குழலியிடம் அவன்

“நீ இவ்வளவு!”



சகோதரி மெனக்கெட்டு வீடு தேடி வந்து ‘இயர்’ ஏற்றியதில், இவனுடைய ஏகோவேகமெடுத்து பாய்த்தது.

“இதோ பாருங்கோ பேப்பர்லேயும் டி.வி.யிலேயும் போட்டிவெந்தே புலம் பிட்டிருக்கேன். உங்கள் காதிவே போட்டுக்க மாட்டேங்கறீங்க... என் காதி வேயும்

அங்குதானே
ஃப்ளாட்டே
பாங்கதோம்!
↑



மூக்கிலேயும் போட்

டுக்கத்தான் ஒண்ணும் வாங்கித் தர வக்கின்றை. பிச்சை காச வட்ச ரூபாய்க்கு கார் தந்தா சொல்றான். உடனே ஆர்டர் கொடுக்கலவா கேட்கலே... இப்போ என் தங்கை பெருமையா பித்திக்கறா..”

இன்னும் சில ‘வசவு’களை வெளிப் படைபாகச் சொல்ல என் தன்மானம் தடைசெய்கிறது.

“ஏனோ தானோன்னு இல்லாம டுக்குது தானோனை புக பண்ணிட்டு வாங்கோ” என்ற கட்டளையை மூம்பின் யோசிக்காமல் நிறையெற்றியது எத்தனை பிசகு என்பது அப்போது புலப்பட்டது.

“எம்பா, அம்மா சொல்லான்னு நீயும் காசை புக பண்ணிட்டு வந்து நிச்சரயே... உனக்கு மூளை எங்கே போச்சு” என்று சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியரான என் மகன் மிகவும் ‘ஹார்ட்’ ஆகக் கேட்டான்.

“என்டா பணத்துக்காக சொல்றவா? என் நிலையர்மெண்ட் பணம் இன்னும் பாக்கியிருக்கு... கவலைப்படாதே” என்றதும் அவனுக்கு இன்னும் கோபம் மெலிட்டது.

“அட பணத்துக்கென்னப்பா? அவனவன் கார் லோன் தீர்றென்னு லோ லோன்னு அனையறான். எனக்கு வாங்கத் தெரியாதா என்வா? ஒரு டிவிவரை யார்க் பண்ணவே இந்த சத்திலே கஷ்டமாயிருக்கு... ஒரு வீல் எங்க வீட்டு எவ்வை மிவே எங்கரோச் பண்ணதுன்னு பக்கத்து வீட்டுக்காரன் வீல் வீலுறு கத்தறான். இந்த அழகிலே காசை வாங்கினா எங்கே பாரக் பன்ற துன்னு கொஞ்சமாவது யோசனை செஞ்சீங்களா?”

அப்போதுதான் பளிரென்று ஹெட்லைட் கணக்காக அந்தப் பிச்சை என் மூளைக்கு எட்டியது. “குழலி... இந்த துன்மத்திலே

அகிலா கார்த்திகேயன்



நான் பணம் தொடுத்ததெல்லாம் என்விடம், சிக்கலட்டணம், வீட்டு வரி, குழாய் வரி போன்ற இடங்களுக்குப் பணம் கொண்டு கொடுக்க வேறு கூடுதலாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தேவ்டுகை விழிந்து விட்டாலே, ஒட்டியிருந்தாலே, என்னைப் படித்திருந்தாலே வாங்க மட்டும் கன். கூடுதலாகப் பணம் எடுத்துச் செல்பிருந்தால் தவறு வேறாக காலமாக முடிந்து விடும். வீண் அலைச்சல் இருக்காது.

- செ. மனமொட்டாவி, திருச்சி.

தமக்கு கார் வாகனம், மற்றும் வாகனம் பிராப்தி இல்லவென்று நினைக்கிறேன்... போய் ஆர்டரை கேள்வியை பண்ணிட்டு வந்துட்டேன்" என்றேன் என் மனைவியிடம். தண்ணீர் காட்டாத ரோடியேட்டரன் பொங்கி எழுத்தான்.

"அதோட... தம்ப ரெண்டு பேர் கம்பாணத்தையும் கேள்வியை பண்ணிட்டு வந்தும் ஏற்பாடு பண்ணிட்டு வாங்கோ... அவந்தான் உதறிண்டிருக்கான்றா நீய் கனம் துப்புக்கெட்டத்தையா பேசினா எப்படி? மனைவியே வாங்கணும்னு நினைப்பிருந்தா கார் என்ன கனெத்திர வாகனமே வாங்கலாம்... உங்களுக்கு முன்னாலே நான் கார் பார்க்கிங்குக்கு இடத்தை யோசனை பண்ணி வைக்கட்டேன்... தம்ப மார்க்கசாகாயம் மெயின்ரோடியே மரெட்லாம் கட்டி வைச்சிருக்கானே. அந்த இடத்தை வாடகைக்கு கேட்டா போச்சு... நீங்க இப்பவே போய் அவங்கிட்டே பேசி முடிச்சுட்டு வாங்கோ... இவ்வேண்ணாவேறு யாருக்காவது குடுத்துப் போறான்..." என் மனைவியின் அடுத்த கட்டளை பிறத்தாவிற்து.

தெரு முனையில் பிரதான சாலைவழி மார்க்கசாகாயம் தாவாத்து பசு, எருமைகளை வைத்துக் கொண்டு பால் வியாபாரம் செய்கிறான். எங்கன் வீட்டிற்கும் அவன் தான் 'தண்ணீர்' காட்டான்.

"அட நல்லா இதே கதை? உன்னைப்

போல இத்தோட தாவாத்துப் பேருங்க இத்த ஏரியாவை கேட்டுட்டு போயிட்டாங்க. செப்டெம்பருக்கு அப்பாவே ஐயா இத்தப் பால் வியாபாரத்தைவே வுட்டுப் போறாரு... தானோவே தீயாவோ கார் விக்கறானாமே ஒரு லட்சத்துக்கு அதுவே தாது வாங்க அடவான்ஸ் கொடுத்து கிறேன்... சகாயம் டிராவல்ஸ்னு என் மச்சானோட சேர்ந்து ஆரம்பிக்கலாம்னு கிறேன்... அதுக்கு எடம் வேணாமா? வேணும்கா சொல்லு ரெண்டு எருமைக் களை சகாயமா த்றேன். செப்டெம்பருக்கு மேலே வலிச்சிவினு போ" என்றான் அவன்சியமாக.

குடுயட்ட மாடாகத் திரும்பினேன். காஞ்சிபுரம் முறைப்பட்டில், இந்த முறை அவருடைய கட்டளை அகரக் கட்டளையாக வெளிப்பட்டது.

"வேற வீட்டுக்கு குடியோக வேண்டி யதுதான்... அதுக்குன்னு காரை வாங்காம இருக்க முடியுமா என்ன?"

இப்பொழுது இருக்கும் வீட்டை சந்து பொந்து என்று நான் கேலவாமாக பேசினாலும், இந்த மைலாப்பூரில் தொந்து போகும் கேலவமான வாடகைக்கு வேறு யாரும் வீடு கொடுக்க மாட்டார்களென்பதுதான் உண்மை.

எனக்கு பகிரென்றது. இந்த 'தானோ', தான் தாவெட்டு முப்பத்திரெண்டு வருடமாக வசித்து வரும் குடியையே பெயர்த்து கெடுக்கும் அபாயம் ஏற்படுத்தி விட்டது.

புரோக்கர்களை வைத்துக் கொண்டு பிரதான சாலைகளில் வாடகை வீட்டிற்காக வேட்டையாடியதில், கார் வைத்துக் கொள்ளும் வசதியுடன் கூடிய வீடுகள் அனைகமாக காலியாக இவ்வை என்றே தெரிந்தது. எல்லோரும் கார் வாங்க அட்வான்ஸ் கொடுத்துவிட்டு அதே அவசரத்தில் இந்த வசதியுள்ள வீட்டிற்கும் அவைபயல்த்து பிடித்திருந்தார்கள். அப்படியே ஒரிரண்டு வீடுகள் இருந்தாலும், வாடகையைக் கேட்டால் நானோலின் நூலில் ஒரு பங்காக இருந்தது.

"இதோ பாருப்பா... இனிமே அம் மாவை சமாளிக்க முடியாது. நானும் வீட்டுவோன் வாங்கினா 'டாக்ஸ் எக்ஸ்ப்ஷன்' கிடைக்கும்னு ஒரு சீபிளாட் பூக் பண்ண வாம்னு ரொம்ப நாளா யோசனை பண்ணிட்டுத்தான் இருக்கேன். அதனாலே சொந்தமா ஒரு சீபிளாட் வாங்கிடலாம்... நம்ப ரெஞ்சுக்கு தேடிப் பாருங்க" என்றான் என் மகன், அவன் சொன்னது சரி என்று தான் பட்டது.

ஆயிரம் பிஸ்டர்கலையும், அடுக்கு மாடிகளையும் பார்க்க ஆரம்பித்ததில், பெருங்களத்தூர் ஸ்டேஷனுக்கு வெகு அருகாமையில் ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரத்தில்தான் அப்படிப் பட்ட அடிமட்ட விலைக்கு நாலாவது மாடியில் தங்கள் தேடிய வீடு கிடைப்பதாய் இருந்தது.

"எட்டுநூறு ஸ்கொயர் ஃபீட், டபிள் பெட்டும்... சதுர அடி ரெண்டாவிரத்து

ஐந்துறு... கிட்டத்தட்ட இருபது லட்சம் ஆகும்... பெருங்களத்தூர் ஸ்டேஷன் ரொம்ப கிட்ட அஞ்சே கிலோ மீட்டர்... மன்னி வாட்டர்..." என்றார் அந்த பிஸ்டர்.

"இருபது லட்சம் கொடுத்து அத்தனை தூரம் போகணுமா சொல்லு குழலி..."

"அடச்சே! கம்மா புலம்பாதிங்க... என்ன சொம்ப தூரம்... அந்த அஞ்சு கிலோ மீட்டருக்குதான் கார் வாங்கப் போறோமே ஸ்டேஷன் வரைக்கும் நானோலிலே வந்துட்டு போகப் போறோம்... ஸ்டேஷன் வேர்த்து எலெக்ட்ரிக் டிரெய்ன் இருக்கவே இருக்கு..."

கார்குழலி விடாப்பிடியாக பேசினான். பிஸ்டர் குறுக்கே புழுத்தார். "என்னர கார் வேற வாங்கப் போறீங்களா என்ன? இதை ஏன் முதல்வயே சொல்வயே நான் கட்டப் போறது கீழே கார் பार्కిங் பிளஸ் தாறு அடுக்கு மாடிதான். ஆனா பार्కిங் வசதி எல்லோருக்கு மில்லே அதுக்குக் கூட பணம் கட்டணும்..."

"கட்டிப்பா போங்க! அதுக்குதானே சீபிளாட்டே வாங்கறோம்" என்று குழலி அவசரப்பட்டான்.

"கீழே கார் பार्కిங் வேணும்னா கூட ஒன்றரை லட்சம் கட்டணும்" என்றார் பிஸ்டர்.

தான் பேசவில்லை. ஒரு லட்ச ரூபாய் தானோலிற்கு எதையும் செய்யும் 'நானோத வம்' பெற்றிருந்த கார் குழலியின் இஷ்டம் தான் இனி எல்லாம்! ●



வகுப்பு பிறப்பித்த வேப்பம்பூ பச்சடி செப்பிறோம். மங்கலம், வெள்ளம் செக்கிறோம். வாழ்க்கை என்பது கனம், துக்கம் கலந்தவை என்பதைக் காட்ட, இளிப்பும், கசப்பும் அழகில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் சேருங்கள். எல்லோரும் விரும்பிக் காட்டுகிறார்கள்.

கலைமகள் வந்தாள்

66 ருபது ஆண்டுக்கு முன் விழுப்பம் மாவட்டத்தில் பெண்களுக்குள் தொடங்கப்பட்ட முதல் கல்லூரி என்ற பெருமை தெய்வானை அம்மான் மகளிர் கல்லூரியைச் சாரும். இன்று திருவள்ளூர் பல்கலைக் கழகத்தில் நிறந்தா ஏற்புரியை, பல்கலைக்கழக நிதித் குழுவால் 'A' தகுதி சர்வதேச தரச் சான்றிதழ் என்று பல பெறப்புகளையும் பெற்று விரிந்திருக்கிறது.



MCA, MSc. (Maths), MA (HRM), MSc. (Computer Science), MA (Tamil), M.Com., MA (English), ஆகிய ஏழு பதக்கங்கள் வழங்குகள். BBA, B.Com., BSc. (Computer Science), BSc. (Chemistry), BSc. (Bio-Chemistry), BSc (Maths), B.C.A, BISM, BA (Tamil), BA (Corporate Economics), BSc (Physics), BA (English) ஆகிய பன்னிரண்டு இலதனை மட்டப் பிர்வுகள், MPhil (Tamil), M.Phil (Maths) ஆகிய இரண்டு ஆய்வுத் துறைகள் கொடை, இத்தக் கல்லூரியில், கிராமப்புறப் பெண்களை டுரை நெற்ற வேண்டும் என்ற உயரிய கோக்கத்தின் பவ்வாக அமைக்கப் பகிபப் பகில கல்லூரி வளாகத்திலே தேவனை வசதிக்குடன் கூடிய விதிதி ஒன்று உண்டு.

விருக்கமான படிப்புகள் ஒருபுறமிருக்க, தொழில் சார்ந்த கல்வியை அளிப்பதிலும் முன்னணியில் இருக்கிறார்கள் மூலிகை மருத்துவம், இசுழியல், டான் மேன் பெருமைகள் தயாரிப்பு, மருத்துவவகை தீவாகம், தாட்டியம், வாய்ப்பாட்டு விளைய, கீபோர்டு, அழகுக் கலை, கருக்கெழுத்து, ஆடை வடிவமைப்பு, ஆயுள் கார்ப்புட்டு பகிதி, ஆடிட்டிங், அலிபேஷன் டாக்குமென்ட்ரி படம் தயாரித்தல் டைட் அடிப்படைக் கல்வி என பதினாறு ஆக்கும் மேற்பட்ட, தொழில்சார் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன, இதன் மூலம் உடனடி வேலை வாய்ப்பு பெற்ற மாணவிகள் ஏராளம். தமிழ்த் துறை மாணவியர் துரிதோடு பிறமொழி அறிவும் பெறுபவகையில், ஹிந்தி, மலையாளம் சான்றிதழ் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

மாணவியின் உடல்நலத்தில் நிர்வாகத்திலு கொண்ட அக்கறைக்கு ஒர் உதாரணம், கல்லூரியில் அளிக்கப்படும் கத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர் (மினரல் வாட்டர்) வசதி. மாணவிகளின் உடல்நலத்திலும் அக்கறை உண்டு என்பதற்குத் சான்றாக, யோகா வகுப்பு



தலைவர்
முத்துமணி

எங்கள் கல்லூரியில் பதிலும் மாணவிகளுக்கு அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் வேலையாய்ப்பைப் பெற்றுத் தரும் தேக்கில் பணிவாய்ப்பைப் (placement cell) மூலம் சிறப்புப் பதிரி அளித்து வருகிறோம். இளம் விஞ்ஞானிகளை ஊக்கப்படுத்தி பதிரி அளிக்க, எங்கள் கல்லூரியை தமிழக அரசு தேர்ந்தெடுக்கிறுக்கிறது. இத்த மூன்றாண்டு பதிரித் திட்டம் வெற்றிகரமாக தடைபெற்று வருகிறது.



திருமதி
சுமதி



திருமதி
சுமதி

காலேஜ் கைடு... கல்வியைப் பக்கங்கள்

கள், சமூக மதிப்பீட்டுக் கல்வி, பொது அறிவு வகுப்புகள், மனிதவள மேம்பாட்டுப் பயிற்சி வகுப்புகள், தலைவமைத் தன்னமையை வளர்க்க முகாம்கள் (Leadership Camp) என்று தூள் சிளப்புகிறார்கள். மாணவிகள் மனஅழுத்தத் திறைந்து விடுபட உதவல ஆலோசனை அமைப்பு (counselling cell) இயங்கி வருவதை 'ஆலோசனை' என்று பாராட்டினால், நலிவு ஒளி, ஒளி அமைப்பு வசதியுடன் கூடிய குளிரூட்டப்பட்ட பிறழ்மான்

தெய்வானை அம்மான் மகனார் கல்லூரி, விருப்பம்.

பல்கலைக்கழக நிதிநல்கைக் குழுவால் (UGC) நடத்தப்படும் NET தேர்வுக்கு சிறப்புப் பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். கல்லூரியின் பேராசிரியர்கள் தனித்தும் ஒருங்கிணைந்தும் பல்வேறு அறக்கட்டளைகளை நிறுவி பல்கலைக்கழகத் தேர்வில் அங்கி மதிப்பெண் பெற்ற மாணவிகளை ஊக்கப்படுத்தி வருகிறார்கள்.

தரமான நூலக வசதி, விளையாட்டுத் துறையில் மேம்பட்ட மாணவிகளுக்கு இலவசக் கல்வி மற்றும்

• துறையின செயல்பாட்டை உள்ளீடுமையாக உயர்வொரு துறையுமே செயல்படக்கூடியவையு (மேம்பாடு) நிர்வாகத்தினால் அளித்திருக்கின்றன.



வெற்றிக் கொடி கட்டு!

டக் கலையாங்கத்திற்கு ஒரு 'ஒ' சொல்லலாம்!

ஆங்கிலத் துறைக்கும் மொழி ஆய்வகம் உள்ளது இந்தக் கல்லூரியின் தனிச் சிறப்பு. கிராமப்புறப் பெண்களுக்கும் ஆங்கில அறிவு தேவை என்பதைக் கருத்திங் கொண்டு, ஆங்கிலம் பேச சிறப்புப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

விடுதி வசதி, னைப்பந்து, கடைப்பந்து, வாலிபால், விளையாட்டுகளில் தொடர் வெற்றிகள் பெறும் கல்லூரி இது).

கல்லூரியில் நுழையும்போது தென்படும் பகலமை கண்களுக்கு நிறைவு என்றால், வெளியேறும்போது மலையும் நிறைந்திருக்கிறது. தாளாளர் திரு. ஏ. சாமிக்கல்லூரி, செயலர் திரு. சா. செல்வமணி, இணைச் செயலர் திரு. சா. செந்தில்குமார், முதல்வர் முனைவர் க. பத்மாவதி ஆகியோரின் முயற்சியினால் சிறப்பாக இயங்கி வரும் இந்தக் கல்லூரி தன்னாட்சித் தகுதியைப் பெறும் நான் வெகுநூர்த்தில் இய்வை.

மேலும் விவரங்களுக்கு : Off : (04146) 257103, 259674
Fax : 258425 Website : www.tacw.in email : tacw89@yahoo.co.in



தேங்காய்த் தண்ணீரை
வினாக்காமல், ரசத்தில் சேர்த்துச்
சமைத்தால் ரசம் மேலும் ருசியான
இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்,
திருச்சி - 13.

ரசத்துக்கு ருசி

சிறிய குழந்தைகளை வைத்திருப்ப
வர்கள் சில காலம் முன்கூட்டி முட்டைவை,
முன்கூட்டி சகிவாரி அணிவதைத்
தவிர்க்கலாம். ஏனெனில் குழந்தையின்
வெண்பாடுகள், குழந்தையின்
உடம்பில் உறாவிடாமல் இருக்க உடம்பில்
சிறு காயங்கள், கிறகிகள் ஏற்பட
வாய்ப்புண்டு.

- ராதா மோகன், மைசூர்.



தழுவணிப் பழ ஜூஸ் செய்யும்
போது, அதில் சிறிது எஞ்சிச்சா
ஜூஸைக் கலந்து குடித்தால் மிகுந்த
கலையுடன் இருக்கும்.

- வி. விஜயராணி, திருப்பூர்.



சிலர் விட்டிலிருக்கும் கஷ்ட, நஷ்டங்கள்
குழந்தைகளுக்குத் தெரியக்கூடாது என
மறைப்பர். ஆனால் அது தவறு. கஷ்ட
நஷ்டங்கள் தெரிந்தாய்தான் நம் குடும்பச்
குழந்தைகளைப் நடந்து கொள்வார்கள்.

- ஏ. ஆர். அம்பிகா அன்பழகன்,
விசாவிக்காடு.

பள்ளியில் வருடா வருடம் சீருடை
யுடன் தரப்படும் ஊட, பென்ட்டுகளை
வினாக்காமல், படர்ந்த செடிகளை
களின் அடிப்பாகத்தில் இறுக்கமாகக்
கட்டி விடலாம்.

- என். ஜமுனா, பெரம்பூர்.



ஆப்பச் சட்டி மற்றும் பனியாற்
சட்டிகளில் எப்பொழுதும் என்னைப்
தடவியே வைத்திருக்க வேண்டும்.
அப்பொழுதுதான் எந்த நேரத்திலும்
ஆப்பம் (அ) பனியாரம் செய்யும் போது,
எளிதாகச் செய்யலாம்.

- எம்.பி. சிவசுபாஷி செல்வம்,
குஜராத்.



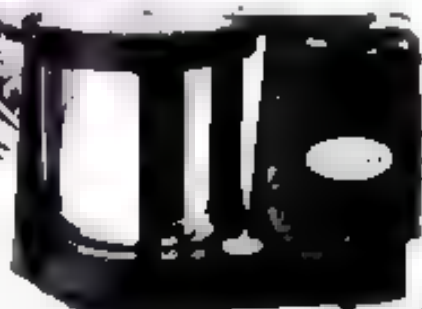
காலை, மாலை கவாமி விளக்கு
ஏற்றும் போது உவி.யை நிறுத்திவிட்டு
ஏற்றினால் அவறல், அழுனக,
வேண்டாத வார்த்தைகளைத் தவிர்க்க
லாம்

- ராதா விஸ்வநாதன்,
ஜெம்ஷெட்டூர்.

கிடை எல்லாமே ஆவா 50! தான்!



இவர்கள் என்
சமயலதற தோழிகள் !



Sakthi



Tilting Grinder



Shree



Swathi



raa

110V

available for

USA and Canada

SOWBAGHYA

AN ISO 9001:2000 CERTIFIED COMPANY

சௌபாக்யா இ. கக்கர் டிரட்.,., சௌபாக்யாடி. கிண கக்கர் டிரட்.,.,.



சர்வஜித் பெண் விருது கூப்பன்!

நான் அவர்களை,
சர்வஜித் பெண் விருதுக்குத் தகுதியுடையவராகத் தேர்வு செய்கிறேன்,
வாக்காளர் பெயர் :
முகவரி :
தொலைபேசி :

கையொப்பம்

மனதில் உறுதி வேண்டும்! - வி. சிதாப்தகரி, மதுரை.

ஒற்றை ஆளாக நின்று வாழையிலை விளாபாரம் செய்தே, தனது ஐந்து பிள்ளைகளையும் பெரிய படிப்புகளைப் படிக்கச் செய்து ஆளாக்கியிருக்கிறார் இரண்டாம் வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்திருக்கும் உழைப்புச் சிகரம் வி. சிதாப்தகரி.

(நவம்பர் 2007)

கனவு மெய்ப்பட வேண்டும் - எம்.டி. கண்ணா -
திருநெல்வேலி.

திருமணமே செய்து கொள்ளாமல், தாம் சம்பாதித்த அத்தனையையும் தானதருபும், கோயில் பணி, சமூக நற்பணிகள் என நல்ல காரியங்களுக்காவே செலவழித்து வருகிறார், "சேவை எவக்கு தானே இட்டுக் கொண்ட பணி" என்று சொல்லும் எம்.டி. கண்ணா.

(டிசம்பர் 2007)

உச்சிமீது வானிடித்து - குடாமணி பரமேஸ்வரன் - தருமபட்டினம்.

கணமித் தாக்குதலில் தம்முடைய முத்தான மூன்று குழந்தைகளையும் இழந்த குடாமணி பரமேஸ்வரன், அந்தச் சோகத்திலிருந்து மீண்டு செய்த காரியம் மகத்தானது. ஆழிப்போலைத் தாக்குதலில், அனாதையாகி நின்ற 20 குழந்தைகளுக்கு 'தம்பிக்கை' என்னும் அமைப்பை நிறுவி ஆதரவு தந்திருக்கிறார்.

(பிப்ரவரி 2008)

மண் பயனுறு வேண்டும் - வனிதா மோகன் - கோவை.

தான் பிறத்த மண்ணுக்குப் பசுமையும் வளமும் சேர்ப்பதற்காக, தன்னையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டு சமுதாய அக்கறை யுடன் உழைத்து வருகிறார் பிரபல தெளிவதிபரண வனிதா மோகன். 'சிறு துளி' அமைப்பு ஒப்படுத்தி, கோவைமீன் தீர்வன ஆதாரங்களைப் பெருக்கியிருக்கிறார் இத்தப் பசுமையாகி.

(மார்ச் 2008)





சபாஷ்... சரியான ஜோடி!

நவம்பர்
தரும் இணைவுகள்

1. கரும்புச் சாற்றுடன் - இஞ்சிச் சாறு

2. அவலுடன் - பால், மோர்

3. அன்னம் [சோறு] - துவரம் பருப்பு,
பெயர்

4. உளுந்து வண்டியுடன் - பேயன்
வாழைப்பழம், நெய், தேன்

5. கீரைவுடன் - மிளகு

6. மிளகாய் வற்றலுடன்
கொத்துமல்லி விறை

7. பச்சை மிளகாயுடன் - பச்சை
கொத்துமல்லி

8. காயிவுடன் - கருப்பட்டி

9. மாம்பழத்துடன் - பசும்பால்

10. கடுசோற்றுடன் -
தேங்காய்ப்பாசி

11. பப்பாளிவுடன் -
சர்க்கரை, பால்

12. தர்பூசணிவுடன் - வெல்லம்

13. நாவல்பழத்துடன் - உப்பு
- ரெஜினா பாலசிங்
சென்னை - 59

1. பலாப்பழத்துடன் - தேன்

2. நிலக்கடலைவுடன் - கருப்பட்டி

3. வெள்ளிக்காய் - மிளகு, உப்பு



ஆவா
50!!

அவியல் செய்யும் பொழுது
தேங்காய், பச்சை மிளகாய்,
சீரகம் இவற்றோடு சிறிது
அரிசியை நீரில் ஊறவைத்து,
சேர்த்து மிக்ஸரில் அரைத்து
விட்டால் அவியல் வெண்ணை
வெளிரென்றும், கெட்டியாகவும்
இருக்கும்.

- எஸ். சுபா, சென்னை.

தன்னார்வத் தொண்டர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு...

உதவும் கரங்கள் என்ற தோண்டு திறவரை ஆதாவற்ற குழுவைதனதுதும் மற்றவர்களுக்கும் அடைக்கலம் கொடுத்தல் காப்பாற்றுவது குறித்து பிங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள் என்ற நம்புகிறோம். பொதுமக்களின் உதவியைபெறக் கொண்டு இயங்கிவரும் இந்த அமைப்பு, பெற்றோரால் கைவிடப்பட்ட குழந்தைகள், கழுகத்தால் ஒதுக்கப்பட்ட, பெண்கள், முதியவர்கள், மனாஸம் பாதிக்கப்பட்டோர், மூளை வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகள், ஆசிய (300) பேர் கொண் மாபெரும் குடும்பத்தைப் பல ஆண்டுகளாக ஆதரவளித்துக் காப்பாற்றி வருகிறது. இந்த அமைப்பு பணியில் ஆர்வத் தொண்டர்களாகச் சேர்ந்து பணியாற்ற உங்களுக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

35 வயது முதல் 50 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். உணவும் தங்குவதற்கான வசதியும் கிடைக்கும். அதோடு உதவித்தொகையாக மாதம் ரூ.1,000 அளிக்கப்படும். ஆதாவற்ற மக்களுக்கு அன்புடன் தொண்டாற்றும் ஆர்வமுள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்வதன்.

பின்னாளகனைப் பெண்க் காப்பதற்கு தாய்மார்கள், உபயோகத்து ஆதரவளிப்போர், ஆசிரியர்கள், காவலர்கள், சமையற்காரிகள், செவியெயர்கள், தேடிக்காரர்கள், உதவியாளர்கள் ஆகியோருக்கு மூன்றுநாள் அளிக்கப்படும்.

புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
விண்ணப்பங்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி.

உதவும் கரங்கள்



460 என்.எஸ்.கே.நகர்

அருப்பாக்கல், சென்னை 600 106

தொலைபேசி எண்கள் 26216321 26260418

94491 88011



கலைமகள் வந்தாள்!

66

கல்வி முக்கியம் என்றாலும்
ஒழுக்கம் அறநாகரீட முக்கியம் என்பது
எங்கள் கருத்து. சுயகட்டுப்பாடுடன்,
கல்விபயத் தாண்டிய விஷயங்களிலும்
நடுபடக்கூடிய ஆளுமைத் திறன்களை
இங்கு படிக்கும் ஒவ்வொரு மாணவரும்
பெறவேண்டும். எனவே ஒவ்வொரு
மாணவனும் பல கோணங்களிலும்
முழுமை பெறும் விதத்தில் பலவித
குழுக்களை அமைத்து குன்றாபாளை
உடனுக்குடன் களன்கிறோம். அதிகபட்ச
வசதிகளை மாணவர்களுக்கு
அளிப்பதன் மூலம் அவர்களது
வளர்ச்சியையும் மேம்படுத்துகிறோம்.
உயர்தர கட்டுப்பாடு, மலையாட்சி,
உற்சாகம் ஆகியவற்றுடன் கூடிய
உலகத்தரம் வாய்ந்த தொழில்
மாணவர்களை உருவாக்குவதுதான்
எங்கள் தலக் கொள்கை

99

திருவாரூர் :

சு. பகவதர் வி.பி. சண்முகத்தி
திருமதி சாமமுத்தி



வாராகத்தில் நுணுதற்குடனேயே
ஸ்கோர் பாணலிலிருந்து
தனலட்சுமி பொலியியல் கல்வியறி. ECE
EEE, IT, துயிழமானிடின் என்று ஒவ்
வொரு துறைக்கும் ஒரு தலரிக்கட்டிடம்.
'அட, IT பாணலி' என்று வியக்க
னலக்கும் பரப்பளவு.

தாம் பரத்திலிருந்து சுமார் பத்து
இலேர ஸீட்டர் தொலைவில், கெல்
கிந்தா செல்லும் சாலைவழில், மணி
மங்கவத்தில் உள்ள இக் கல்வியறிவை
நிறுவிய டாக்டர் வி.பி. ராமமூர்த்தி,
அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தில் முன்
னான் பேராசிரியர், 1,300க்கும் அதிக
மான மாணவர்கள், 110க்கும் அதிகமான
ஆசிரியர்கள், மிக நவீனமான கணினி
வசதிகள் என்று அழுத்தமான அஸ்தி
வாரத்துடன் நிமிர்ந்து நிற்கிறது இந்தக்
கல்வியறி.

"எந்வுப் பாடத்திலாவது ஒரு மாண
வன் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்
றால், அப்படிப்பட்ட மாணவனின்
பெற்றோரை அழைத்து உடனே பேச
கிறோம். ஒரு மாணவனோ மாண

'தரம்'



காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

வியோ கல்லூரிக்கு வரவில்லையென்றால் அந்தத் தகவலும் உடனே பெற்றோருக்குச் சென்றுவிடும்" என் கிறார் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் முருகேஷ்குமார்.

தலைநகர வர்த்தியைக் கல்லூரி கைதனை.

பல பொறியியல் கல்லூரிகளிலும் இல்லாத ஒரு வசதி இங்குள்ளதைக் குறிப்பிட வேண்டும். ஒவ்வொரு வகுப்பறையிலும் ஒரு தரம்வாய்ந்த நவீன LCD புரோஜெக்டர்!

ஆங்கிலத் துறையும் அதிநவீனமாகக் காட்சியளிக்கிறது. மல்டிமீடியா தொழில் நுட்பத்தின் பின்னணியில் சரியான உச்சரிப்புடன் ஆங்கில வார்த்தைகளை பல சூழல்களில் பயன்படுத்தும் விதத்தைக் கற்றுத் தருகிறார்கள்.

நூலகம் நவீனமாக இருக்கிறது. கணினியின் மூலமாகவே அனைத்து விவரங்களும் பதிவுசெய்யப்படுகின்றன. குறுந்தகடுகளும் ஏராளமாக உள்ளன. நிறைய பத்திரிகைகள், ஈ-பத்திரிகைகள் எனும் நவீனப் பிரிவும் உண்டு.

மாணவர்களுக்கு உரிய பயிற்சி அளித்து

இந்தியாவின் தலைநகரத் தகவல் தொழில் நுட்ப நிறுவனங்களில் அவர்களுக்கு வேலை கிடைக்க வைப்பதற்கென்றே ஒரு 'பயிற்சி மற்றும் வேலை பெற்றுத் தரும் பிரிவு' இயங்குகிறது. "உங்கள் கல்லூரி மாணவர்களில் எவ்வளவு சதவிகிதம் பேருக்கு ப்ளேஸ்மெண்ட் கிடைத்திருக்கிறது?" என்று கேட்டால் "கமார் 100 சதவிகிதம்" என்று பதில் வருகிறது!

இந்திய அரசின் மரபுசாரா சக்தித் துறையினரால் 'புதுப்பிக்கப்படக்கூடிய சக்தி குழு'வின் ஒரு மையமாக இந்தக் கல்லூரி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. உலக அங்கீகாரம் பெற்ற ISO 9001:2000 சான்றிதழையும் இந்தக் கல்லூரி பெற்றிருப்பது கூடுதல் பெருமை!

தாரக மந்திரம்!





பயிர்க்க...

பயன் பெற...

புக் போங்க



மண் மலர்கள் - ஆம்.
பொன்னம்மாள். திருவரக புத்தக நிலையம், சென்னை - 17, விலை ரூ. 40.00

குழந்தைகளுக்காக என்று எழுதப்பட்ட பதினெட்டுப் புரணக் கதைகளின் தொகுப்பு.



மாதங்குல மாணிக்கம் - தயானந்த சந்திரசேகரன் திலகவதியாம் திருவருள் ஆதீனம், மச்சலாடி, புதுச்சேட்டை - 822 001, விலை ரூ. 40.00

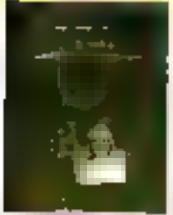


பாரதத்தின் முதல் பெண் மருத்துவர். சட்டமன்றத் துணைத் தலைவராக இருந்த முகல் பெண் மணி என்ஹி பெருமைக்குரிய டாக்டர் முத்துலெட்சுமி ரெட்டியின் வரலாறு.



பு. அருள்பெரிபுடம் திருத்தலங்கள் - கு. சண்முகசுந்தரம், தி விட்டில். பிளவர் கம்பெனி, சென்னை - 35, விலை ரூ. 30.00

தமிழ்நாட்டிலுள்ள பதினேழு திருத்தலங்களைப் பற்றிய கட்டுரை களுடன், விநாயகர் பற்றிய அருமை யான கட்டுரைபும் உண்டு.



திருமாலின் அவதாரப் பெருமைகள் - ஜெ. விஜயலக்ஷ்மி, வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17, விலை ரூ. 70.00

பரம்பொருளுடன் அடியார் ஒருவர் உரையாடுவது போலவே எழுதப்பட்டுள்ள அனுபவ ஆன்மிக தூய் இது. மார்கழி முதல் கார்த்திகை வரை ஒவ்வொரு மாதத்திலும் எம்பெருமான் ஒவ்வொரு மூர்த்தியாக விளங்குவது போன்ற

அரிய செய்திகள் உள்ளது.

பெரோஸ் காந்தி - பா. முருக னந்தம், அவினாசு பிள்ளை, 9, டி. சிவ்வா ரோடு, சென்னை - 4, விலை ரூ. 60.00

அரசியல் வரலில் துணிவுமிக்க வராக விளங்கிய பெரோஸ்காந்தி. இந்திரா காங்கிரஸின் பல களையான செய்திகள், ராஜீவ் பிரகத் போது இந்திராவின் மன நிலையை இப்படி எழுதுகிறார் ஆகிரியர் : 'தன்னுடைய உடலின் ஒவ்வொரு அசைவையும் வலியையும் இந்திரா உணர்ந்தே இருந்தார். சொல்லப் போனால் அதை அனு அனுவாக ரசிக்கவும் செய்தார்...'

தொழில் தொடங்க - பெண்ணால் முடியும் நம்பு! - எம். ராமச்சந்திரன், வசந்த பதிப்பகம், 151, ஆறாவது தெரு, கம்பன் நகர், சென்னை - 82, விலை ரூ. 40.00

வங்கி அதிகாரியாக இருந்து ஒய்வுபெற்ற ஆகிரியர், மகாரிசுக் காவ வேலை வாய்ப்புக்கள், வங்கி களில் கடன் பெறுவது, உற்பத்திப் பொருட்களை சந்தை செய்வது போன்ற பல விஷயங்களில் ஆலோசனை தருகிறார்.

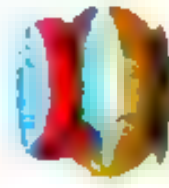
இந்துக் கோவில்கள் - கவாதி ஹர்ஷாநந்தர் தமிழில் கத்தி கிருபாகரன் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணமடம், சென்னை - 4, விலை ரூ. 20.00

இந்து ஆலயங்களின் அமைப்பு முறை சமயச் சடங்குகள், கலை நுட்பங்கள் போன்ற அம்சங்களை விளக்கும் அருமையான தூல்.

- வாசகன்



சுவைக்க... முசுக்க... மணக்க...



சுத்தமான பசு நெய்

விநாயக தயாரிப்பு :
பாதி : சேலம், கரூர், கரையார்
தயாரிப்பு : சேலம், கரையார், கரையார், கரையார்
கரையார், கரையார், கரையார், கரையார்



A Daskh product from

சுக்

A Division of Tamil Nadu Government

சுக்



ஜானி கற்பனை

சிலகிளா பார்த்துவிட்டு வெளியே வரும் ரசிகர்களிடம் விலக்காகப் வேட்டை யோன் திரும்பலத்திற்குச் சென்று வருபவர்களிடம் இதோ ஒரு கருத்துக் கணிப்பு:



"ஓகே... இரண்டாவது நடவடிக்கை போகலாம்."

(சாப்பாட்டுக்குத்தான்!)

"எதிர்பார்த்த அளவுக்கு ஒன்றும் பெரிசா இல்லை."

(தாம்பூலப்பைதானே...?)

"விநிலவிநிலப்பே இல்லாமல் எப்பென்று போச்சு..."

(பையனோட அம்மா வாயே திறக்கவே)

"வைட் மிஸ்டிக்ஸ் ஒரு பாட்டு கூட காதுவெய் விழவை!"

(ஓலிவரிங் எய்டை சரியா மாட்டுங்க!)

"நல்லா சிரிக்கட்டு வந்தேன்."

(மாப்பிள்ளை வேட்டி தழுவி)

உதே க்ளைமெக்ஸ்!

சுவாஸ்யம் எப்படிக்க நடத்துக்க?

"பிரம்மாண்டமாய்ச் செலவு செஞ்சிருக்காங்க."

(பின்னே எத்திரத்துக்கே பாதி செலவு ஆயிடுச்சோ!)

"கம்மா நச்சென்ன இருத்திச்சு."

(பொண்ணோட தங்கச்சியா?)

"யங்கா.. யூத்தா.... கவர்ப்புல்லா இருக்குமுனு தினைக்க வந்தா ஏமாற்றமாய் இருக்கு."

(மாயிகள், பாட்டிகள் ராஜ்ஜியமாய் இருக்கு!)

தழுவி பெய்ட் போட்டதைப் பார்த்து!

"குடும்பத்தோடு போயிட்டு வரலாம்."

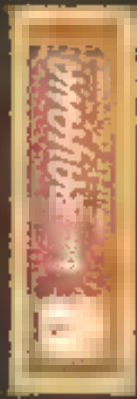
(இரண்டு நாள் சமைவல் சாப்பாட்டுச் செலவுட்டிகளா பொழுது போதும்!)

"நமக்குத் தெரிஞ்சு அதே க்ளைமாக்ஸ் தாங்க."

(பின்னே அதுக்காக பொண்ணை மாப்பிள்ளை கழுத்துல தாலி கட்டச் சொல்ல முடியுமா...?)

- அனாத்தா சமோஷ், பாண்டிச்சேரி.

splendor beaded together



HARRY S. HARRIS & SONS
 1000 10th Ave.
 San Francisco, CA 94103
 Tel: 415 5874 / 3457

27, PERRY, BAYVIEW
 San Francisco, CA 94134
 Tel: 415 5874 / 3457

27, PERRY, BAYVIEW
 San Francisco, CA 94134
 Tel: 415 5874 / 3457

ADIVAR
 17, L.A. Ave.
 San Francisco, CA 94134
 Tel: 415 5874 / 3457

VADAPALASH
 17, L.A. Ave.
 San Francisco, CA 94134
 Tel: 415 5874 / 3457

COMBATONE
 17, L.A. Ave.
 San Francisco, CA 94134
 Tel: 415 5874 / 3457



ஹலோ! உங்களைத்
தான் இனம் மனைவியை
சந்தோஷமாக வைத்திருப்
பது எப்படி என்று உங்களில்
யாராவது ஆலோசனை கூற
முடியுமா? எனக்கு சரண்பாவு
டன் திருமணமாகி ஒரளவும்,

சில மாதங்களும் ஆகிவிட்ட பின்
னும், அவளை என்னால் புரிந்து கொள்
ளவே முடியவில்லை. இத்தனைக்கும்
அவள் நிழித்த கோட்டை நான் தான்மடுவ
நிவ்வை. ஆவாஹம் நான் எது செய்தாலும்,
அவளுக்குத் தவறாகவே படுகிறது.

திருமணமாகி, சில நாட்
கள் கடித்து, என் மாமனார்,
மாமியார், சரண்பாவின்
இருபது வயது நிரம்
பிய தங்கை
லாவண்யா

ஆகிய மூவரும்
எங்களுடன் வந்து
சில நாட்கள் கழித்தனர்.
எனக்கு இயற்கையிலேயே கூச்ச கபாவம்
என்பதால் அவர்களிடமிருந்து ஒதுக்கியே
இருந்தேன். ஒருவழியாக அவர்கள் எனக்குச்
சென்ற பிறகு,

"என் அப்பாவுடன் மனம் விட்டுப்
பேசாமல் ஏன் 'உம்' என்று உம்மணம்
முஞ்சியாய் இருந்தீங்க? என் தங்கை
லாவண்யாவுக்கு மெட்ராஸை சுற்றிப்
பார்க்க கொள்ளை ஆகை. அவளை ஏதா
வது ஒரு இடத்திற்குக் கூட்டிக்கிட்டுப்
போயிருக்கக் கூடாதா? அவனைக் கண்டு
ஏன் ஓடி, ஓடி ஒளிஞ்சிங்க? வயசிலே
சின்னவராதே. அவளுக்கு
நீங்க ஆசையா ஏதாவது வாய்
மீத தத்திருக்கக் கூடாதா?"

என்று அடுக்கடுக்காகக் குற்றச்சாட்டு
களை அய்யர் வீசினான். அடுத்த
முறை அவன் இங்கு வந்தால்
அப்படியே செய்வதாக
வாக்களித்தேன்
அடுத்தது
சரண்பாவின்

செதி பெண்ணுக்குத்
திருமணம் ஏற்பாடாயிற்று.
இத்த முறை, அவளுடைய உற
வினர்கள் அனைவரிடமும் கலகலப்
பாகப் பேசிப் பழக வேண்டுமென
சரண்பா உத்தரவிட்டான்.

கீழ்பாண மண்டபத்தை அடைந்
தோம். அங்கு கூடியிருந்தவர்களைக் கண்டு
அரண்டு போய் பதுங்க நினைத்த என்னை,
கலகலப்பாகப் பேசுமாறு கண் ஜாடை
கூட்டினான். தானும் அவர்களில் ஓர் இளை
ஞனைக் தேர்ந்தெடுத்து,

"ஹலோ, கோர் ஹெள ஆர் யு?"
என்று ஆரம்பித்தேன்.

"நான் கோர் இல்லை. ஸ்ரீதர்..."
"சாரி, மறந்துட்டேன். ஆமா, எவரீப்,
குழந்தைங்க எல்லாம் கூட்டிக்கிட்டு
வரலையா?"

"எனக்குக் கல்யாணமே ஆகலை..."
பலரென்று ஒரு சத்தம். சரண்பா என்
னைப் பார்த்து தன் தலையில் அடித்துக்
கொண்டதால் ஏற்பட்ட சத்தம். முதல்
பத்திலேயே கனின் பொய்ஷ்டு ஆன இந்திய
பேட்ஸ்மேனைப் பார்த்து கோச் முறைப்
பது போல் அவன் என்னை முறைக்க,
எனக்கு கை, கால் உதறியது.
அடுத்ததாக, யானைப் பிடிக்க

வாகுகி

லாம் என்று தேடிய என் கண்களில் கரிதார்
அணிந்த ஓர் அழகு தேவதை
தென்பட...

பிறைகதை

சரணம்!

"ஹாய... ஹெள ஆர் யூ"
இதான் செக்ஸ்ட் இயரா?"

"போங்க அங்கின், நான் டிகிரி முடிச்சு
3 வருஷம் ஆச்சு!"

"நியலிசு பார்த்தா
காபேலர் ஸ்டூடண்ட்
மாடிரி இருக்
கியே..."

"தேங்க்ஸ்
அங்கின், நீங்க கூடத்
நான்..."

"சொல்லு! நான்
கூட..."

"போறும் 'ஜென்' ஸிட்
டது. இப்ப மட்டும் எப்படி உயலாக்
பிரமாணமா வருது?" என்று
பார்வையாலும், வார்த்தை
களாலும் என்னைச் சுட்
டெரித்து விட்டுச் சென்
நான் சரண்யா. அதன்
பிறகு, அன்று முழுவ
தும் அவள் என்னுடன்
பேசவில்லை.

இது நடந்து
இரண்டு மாதங்
களுக்குப் பிறகு சரண்
யாவுக்கு அன்று
பிறந்த நாள். அதிசயமாக
அவள் என்னை தெருந்
லந்து, "எனக்கு பர்த்டே
கிரீப்ட் என்ன வாய்க்கித் தரப்
பேரறிவீசு?" என்று குழைந்தாள்.

"என்ன வேணும்னு ஒரு வார்த்தை
சொல், சரண்யா. அது உலகில் எந்த
மூலையில் இருந்தாலும்..." என்று
தொடங்கிய என்னை இடை
மறித்து, "விளையாட்டுக்குச்
சொல்லோன், விளையாடக்
செலவு பண்ணி எனக்
காக எதுவும் வாங்க
வேண்டாம். உங்க
லவ் ஒண்ணே



போதும!" என்று சிவரிமாக் கதாநாயகி போல் அவள் பேச, நான் மெழுகாய் உருகிப் போனேன். அவள் சொன்னதை அப்படியே வேதவாக்காக எடுத்துக் கொண்டு அன்று மாலை, ஒரு பொக்கே மட்டும் வாங்கிக் கொண்டு அவள் முன் சென்றேன்.

"என் இதய ஈனாரியோ என் அன்பின் காணிக்கையாக இந்தப் பூங்கொத்தை..." என்று நாடகப்பாவியில் அதை அளவிடும் நீட்டியேன்.

பதிலுக்கு, "பொக்கே இருக்கட்டும். கிஃப்ட் எங்கோ" என்று கேட்டாளே பார்த்தவாம்.

"கிஃப்டா? சரண்யா, நீ என் லவ் ஒன்னை போதுமா? வேற எதுவும் வேணாமனு நேத்திக்கு..." என்று நான் ஈனாஸ்வரத்தில் முகை.

சடாரென்று என்னிடமிருந்து விவகி என்னதை நீய்த்து விடுவது போல் பார்த்து.

"மண்ணாங்கட்டி, நான் சொல்வரல் அதுக்காக இப்படி வெறுங்கையோட வந்து

நிக்கணுமா? நான் வேண்டாமனு சொன் லாலும் நீங்கலாப் பிரியப்பட்டு ஏதாவது எனக்காக வாங்கி வந்துவிங்கன்னு பார்த்தா. இப்படி வந்து நிக்கிறாங்களோ சரியான கஞ்சும் நீங்க!" என்று கோபித்துக் கொண்டு சென்ற சரண்யா, அதன் பிறகு மூன்று நாட்கள் என்னுடன் பேசவில்லை.

அடுத்ததாக கல்யாண நான் வந்தது. நாலாம் என் மூளையைக் கசக்கிப் பிழிந்து நீலிர ஆராய்ச்சி செய்தபின் ஓர் அழகான பொம்மை வாய்கிவென். இந்த முறையா கட்டாயம் மகிழ்ந்து போவான் என சரண்யா என்று நான் மனப்பால் குடித்துக் கொண்டிருக்க, மறறாக ஓர் எரிமலையோ வெடித்தது.

"போயும் போயும் தாழ்மகா! பொம்மைதான் கிடைச்சகா உங்களுக்கு?" என்று சரண்யா சீரியவுடன் நான் 'திருதிரு' என விழித்தேன்.

"கல்யாண நாளை நினைவுபடுத்த பரிசு வாங்கிட்டு வாங்கன்னா, நீங்க வேறே எதையோ ரூபகப்படுத்தற மாஸிர் வாங்கிக் தொலைச்சிருக்கீங்க. நங்க நகை வாங்காட்டாப் போறது. அட்லீஸ்ட் சூடு புடவையாவது வாங்கியிருக்கவாம் இவ் னவரை? நீங்களும், உங்கப் பரிகம்..." என்று அதைத் தூக்கியெறிந்து விட்டுப் போய் விட்டாள்.

தீயிழிப் புத்தாண்டு தினத்தின் முதல் நான் நண்பகல் 'ஹாய் ஸ்ரீட்டி, இந்நா பாரி, புத்தாண்டுப் பரிக" என்று உற்சாகமாகக் கூவிக் கொண்டே வீட்டுக்குள் நுழைந்தேன்.

"ஹலோ, அங்கிள்..." என்ற குரல் என்னை வரவேற்றது. பார்த்தால், என் மைத்துவரி வாவண்யா. அவளைப் பார்த்துத் தும் என் மூளையில் திடீரென்று மின்னல் ஸ்டிரீம், பேரன தடவை வாவண்யாவுடன் சரியாகப் பேசிப் பழகாத தாய்தானே கோபித்தாள்? இப்போது இவளுடன் கலகலப்பாகப் பேசி என் மனைவியை மகிழ்விக்க வேண்டும்.

"ஹலோ, வாவண்யா, எப்போ வந்தே?"



தக்காளிக் சட்னி செய்யும்போது, அதில் சிறிது எண்ணெய் வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டால் மணம் அதிகமாக இருக்கும்.

- கே. கவிதா, குரும்பாளையம்.

மொறு மொறு தோசை மனம்போல் ரெடி



- 6 நிமிடங்களில் இட்லி/தோசை மாவு
- 1 நிமிடத்தில் வடை மாவு
- உறுதியான மேட்டர்

VENUS

MIXER GRINDERS

From the makers of Venus Water Heaters. Since 1942

3-இன்-1 ரிமோடு • சூப்பர் பிச்சேன் தெய்வியூட்டம்

Venus Home Appliances (P) Ltd., Central Mktg. Off.: 59, Vignayagahva Road, T. Nagar, Chennai - 600 017, Ph: 42024656/86

• Branches: Chennai, Ph: 28154497, Mr. Arul Mozhu Ph: 9841936602 • Coimbatore, Ph: (0422) 2322339, Mr. Soreen Karthikeyan, Ph: 9894471526

• Madurai, Ph: (0452) 2373910, Mr. Vignaraja, Ph: 9952248090 • Hyderabad, Ph: (040) 27896186/7, Mr. Manjun, Ph: 9441054802

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!



ஆன்ம சத்தியை அறிந்து, அறிவின் திறனை குறைந்து, மனாவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குறைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் நோய், காதலில் கிழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பிழிவி, சூன்யம், ஏதால் இவற்றால் தமை உண்டாக்கிவருமா.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீவு அரும் மறையில் மாத்திர முண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுகவேண்டிய முகவரி:

அருளி

மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி சூப்பர்மென்ட்,
நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு,
நூர்ஜுமான் தியேட்டர் எதிரில்
முற்கொது ராஜ் தியேட்டர் என்று மாற்றப்பட்டுள்ளது,
சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 600 015.
☎ : 2435 1190, 2433 2047.
செல்போன் : 98404 11551

குறிப்பு: வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சனை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயர் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல்



ஐரில் அந்தை சரீப் குடிக்குப் போது, நமது உயிழ்ந்தில் ஈர்க்கும் அமிலேனும், பெட்டேனும் ஐரில் உகந்து அதன் எந்துக்கை முழுமைவக ஐரில் உதவுகிறது. ஆகவே ஐரில் தன்னையே போன்று 'மடமட' எனக் குடிக்காமல் மெதுவாக உறிஞ்சி உயிழ்ந்துடன் கந்து பருக வேண்டும்.

- கதா கந்தாராஜன்,
கம்பகக்கம்.

யு லுக் வெரி க்ஷுட்... பேசாம மாடலிங் பண்ணப் போகலாம்!"

"போங்க அப்பின்..."

"கையிலே என்ன பார்சல்?" என்று சரண்பா இடைமறிக்க, "மறந்தே போயிட்டேன். இது உனக்கு நான் வாங்கின சரீபரைஸ் நியூ இயர் கிஃப்ட்!" தான் பார்சலை நீட்ட சரண்பா மூகம் கவித்தான்.

"என்னைக் கேக்காம பிங்க் கவர் புடவை ஏன் வாங்கினீங்க? இதிலே பாட்டர் வேற சிக்கலை. எங்கிட்ட ஏற்கெனவே இதே கவர்வே தாலு புடவை இருக்குன்னு தெரியாதா?"

"தலை! புடவை ரொம்ப ஜோரா இருக்கே. அக்கா, உனக்குப் பிடிக்க வலன்னா..."

"ஆஹா, நான் எதிர்பார்த்த சந்தர்ப்பம் வந்து விட்டது. போன முறை வாவன் யாவுக்கு நான் எதுவும் வாங்கித் தர வில்லை என்ற என் மனைவியின் குற்றச் சாட்டை சுடுசெய்ய இதோ பொன்னா வாய்ப்பு..."

"லாவி, உனக்குப் பிடிச்சிருந்தா நீயே எடுத்துக்கோ. உனக்கு ரொம்ப மேட் ஆகும்..." என்று தான் சொல்ல, சரண்பா வின் கண்களிலிருந்து தீப்பிழம்புகள் என்னைக் கட்டெரிக்க, தான் குழம்பிப் போனேன்.

"சரண்பா, புடவை பிடிக்காட்டா போறது? மாயாஜாலில் எவ்விதமோ சினிமாவுக்கு இரண்டு டிக்கெட் வாங்கி விருக்கேன், வா, ஜாலியா நாம இரண்டு

பேரும் போயிட்டு வருவோம்..."

"கடவுளே, இந்த சினிமா ஏற்கெனவே டி.வி.டி.ல பார்த்தாக்க. படுபோர்!" என்று சரண்பா சொன்னவுடன் மீண்டும் என் தலை சுற்றியது.

"ஆகா, இது நான் பார்த்தாத சினிமா, நான் வேணா..."

"ஓ! வித் பிஷஷர்... லாவி, நீ வா, நாம் இரண்டு பேரும் போகலாம்..." என்று உற்சாகத்துடன் கூவியதும் நான்தான்.

போன தடவை வாவன்யானவ வெளியில் எங்கும் அழைத்துச் செல்வவில்கை என்ற என் மனைவியின் குறைவையும் நிர்ந்து வைக்கப் போகிறேன்.

நீர்னும் வாவன்யாவும் சினிமா பார்த்துவிட்டு, வீடு திரும்பியபோது சரண்பா கைகேசி கோலத்தில் படுக்கையில் விழுந்து கிடத்தான்.

"என்னமா சரண்பா? உடம்பு சரியில்லைவா?" என்று கனிவாகக் கேட்டேன்.

"ஓ, வெட்டமாரில்கை உங்களுக்கு? எனக்கா வாங்கின புடவைகை என் தங்கைக்குக் கொடுக்க உங்களுக்கு எப்படி மனசு வந்தது என்னை விட்டுட்டு, என் தங்கையோட சினிமா போக எவ்வளவு தானா நிட்டம்?" என்று சிரிப் பாய்த்து என்னை ரணகாயப்படுத்திவிட்டு அழுது கொண்டே திரும்பிப் படுத்தவன்தான்.

கேட்டங்களை நிவாய்த்தை? இந்தப் பெண்களை எப்படித் திருப்திப்படுத்துவது என்று யானவது ஐடியா கொடுக்கனேன்... ப்ளீஸ்! ■

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

தேவையை விட மிக மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. எனவே நமது இந்திய மருத்துவத் துறையில் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய இன்னும் திறைய வல்லுநர்கள் தேவைப் படுகிறார்கள்.

இந்தத் தேவையை மனத்தில் கொண்டு, வல்லமை பொருந்திய சிறந்த மருத்துவத் துறை வல்லுநர்களை உருவாக்கும் வடிகிழத்துடன் 'கல்வித் தந்தை' காமராஜரால் 1967-ல் திறந்துவைக்கப்பட்ட வடமனையான் மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர். வ. புகழகிரி அவர்களால் 2000ஆம் ஆண்டு துவங்கப்பட்ட வடமனையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் கல்வி நிறுவனம் மத்திய நிதியமைச்சர் திரு. பா. சிதம்பரம் அவர்களால் திறந்துவைக்கப்பட்டது.

வடமனையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் (VIPS) அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து, எம்.பி.ஏ. மருத்துவ மேலாண்மை, முதுகலை சான்றிதழ் மற்றும் சான்றிதழ் படிப்பு எம்ப்ளென்ஸி மெடிகல் டெக்னாலஜி, முதுகலை சான்றிதழ் படிப்பு - கார்டியாக் நான் இன்வேஸஸ் டெக்னாலஜி மற்றும் நர்ஸிங் அளிஸ்டென்ட் சான்றிதழ் படிப்பு ஆகிய பாடப் பிரிவுகளில் பயிற்சியளித்து வருகிறது.

எம்.பி.ஏ. மருத்துவ மேலாண்மை படிப்பிற்கு பல்கலைக்கழகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏதேனும் ஓர் இவர்களை பட்டத்தில் 50% தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். எம்.பி.ஏ. மருத்துவ மேலாண்மை பாடம் என்பது, மேலாண்மை பாடங்களுடன் மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட பாடங்களையும் உள்ளடக்கியது.

எம்ப்ளென்ஸி மெடிகல் டெக்னாலஜி என்பது அவசரகால மருத்துவ உதவிபுரியும்

வல்லுநர்களை உருவாக்கும் படிப்பாகும். இந்தப் படிப்பில் சாதாரண முதல்தரையில் இருந்து எதிர்பாராத விபத்துகள் வரை மருத்துவச் செலவை அளிப்பதற்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

இந்திய மருத்துவச் சங்கத்துடன் இணைந்து டிப்ளமா மெடிகல் லேப் டெக்னாலஜி பயிற்சி அளிக்கப்படு



கிறது. வடமனையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் ஸ்ரமமாக தேறும் நர்ஸிங் சான்றிதழ் படிப்பிற்கான பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. மாணவர்களுக்கு பயிற்சியளிக்க அனைத்துத் துறைகளையும் உடைய காமராஜர் கற்றுக்குறும் மேலாண்மைக்கான ISO 14001:2004 தரச் சான்றிதழை இந்திய வரலாற்றிலேயே முதல் முறையாக பெற்ற 30 வருட பாரம்பரிய வடமனையான் மருத்துவமனையும் அதில் பணிபுரியும் ஊழியர்களும் உள்ளனர்.

தொடர் சேவைக்காக : எம்ப்ளென்ஸி மெடிகல் கைடு, 93444 14239

தொடர் சேவைக்காக : எம்ப்ளென்ஸி மெடிகல் கைடு, 93444 14239



பெர கக்கி எடுக்கும்

கோடை வெயிலையும்

தண்ணீர்த்

தட்டுப்பாட்டையும்,

அடிக்கடி எதிர்கொள்ள

நேரும் மின்வெட்டையும்

நினைத்து இங்கே நாம்

உலங்குகிறோம். ஆனால்

அமெரிக்காவில் கோடை வந்தால்

கொண்டாட்டம்தான்.



அ மெ ரி க் காவில்
நவம்பர் முதல் பிப்ரவரி
வரை குளிர்க்காற்றும்
அடுத்தடுத்து நிகழும் பனி
மழையும்... சூரியனைத்
தொடர்ந்தாற்போல் பதி

பனிச் என்று வானில் ஒளிவிடும்
சூரியனைப் பார்த்து ஆனந்தித்து
அதன் கிதத்தை அனுபவிக்கும்
விதத்தில் சுற்றுலா
சினம்புகிறார்கள்!

எனந்து நாட்கள் வரை அவர்கள் பார்க்க
முடிவதில்லை. தெருவை அடைத்துக்
கொண்டு பருகக் குவியல் போல் எங்கு
பார்த்தாலும் தெரியும் வெண்பனி!
அவற்றை அவ்வப்போது அகற்றி
போக்குவரத்துகள் செல்வ வசதி செய்து
கொடுக்க தனியாகப் பணியாளர்கள்
இருக்கிறார்கள். இந்தச் சூழ்நிலையில்
அலுவலகம் சென்று வருவதே பெரிய
சாதனைதான்! பனி மழை அளவுக்கு
மீறும்போது பள்ளிகளுக்கும் அலுவல
கங்களுக்கும் விடுமுறை அளித்து விடு
கிறார்கள். அத்தியாவசியங்களை வாங்க
மட்டுமே வெளியே போக வேண்டும்
என்று தோன்றும்.

சூளிர் முடிந்து வசந்தம்... சிவ்ன
இடைவெளிக்குப் பிறகு கோடை என்று
ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்களாகச்





அமெரிக்காவில் எல்லா ஏரிகளிலும் அவைகள் தனதும் அளவுக்கு நீர் இருக்கும். படகுப் பிரயாணம் அவர்களுக்குப் பிடிக்கப் பெறுவதுபோக்கு. அதற்கெனவா. கைப் படகுகள் டிராஸ்டாங்குக் கிடைக்கின்றன. செருத்தத்தில் படகு வைத்திருப்பவர்கள் அதை டிராஸ்டி காரில் வைத்து



கோடை கொண்டாட்டம்!

சொல்லலாம். அப்போதுதான் அமெரிக்காவில் கல்லி நிறுவனங்களுக்கு கிடுமுறை. 'பனிச்' என்று வானில் ஒளி விடும் குரியனைப் பார்த்து ஆவந்தித்து அதன் இக்கனது அனுபவிக்கும் விதத்தில் இவர்கள் சுற்றுலா கிளம்புகிறார்கள். இந்தியர்கள் இந்தியாவுக்கு தங்கள் பெற்றோர்களைப் பார்க்க வருவதும் இந்த நேரத்தில்தான். மற்றவர்கள் பிக்குக், குதிரை சவாரி, விளையாட்டு, ரயில் பயணம் என்று ஐமாய்க்கிறார்கள்.

தங்கள் வாகனங்களோடு இளைத்துக் கொண்டு போவார்கள். படகின் விளை... யானை விளை

பாஸ்டன், லாஸ்வெகாஸ், லாஸ்எஞ்சுலஸ், நியூயார்க் என்று எல்லா இடங்களுக்குமே டிரிஸ்டிகனின் படை எடுப்பு அதிகம். கல்லூரி மாணவர்கள் 'சம்மர் ஜாய்' கேடி எடுத்துக் கொண்டு தங்கள் படிப்புக்கு உதவும் வகையில் கொஞ்சம் பணம் சம்பாதித்து சேர்த்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதும் இந்த சீசனில்தான். பள்ளி இறுதிக்



தேர்வு எழுத வேண்டிய கட்டத்தில் இருக்கும் மாணவ மாணவியர்கள் 'வாலண்டரி சர்வீஸ்' செய்வார்கள். இதற்கு னதியம் கிடைப்பது, ஆயின் மூன்று வாரங்கள் இதுபோன்ற பணியில் ஏதாவது ஒரு மருத்துவமனையிலோ, நூலகத்திலோ ஈடுபட்டு விட்டு, அங்கிருந்து கொடுக்கப்படும் சான்றிதழ் அவர்களுக்கு பல்கலைக் கழகத்தில் நுழைய உதவியாக இருக்கும்.

நூலகங்களில் குழந்தைகளுக்கான ஆறு வார ரீடிங் புரோக்ராம் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. ஒரு வயது குழந்தைக்குக் கூட நூலகத்தில் அறிமுக அட்டை உண்டு. அதை வைத்து குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்களை அதன் பெயரில் எடுத்து வர முடியும். லீட்டில் கொண்டு வந்து விளையாட பொம்மைகள் கூட கிடைக்கின்றன. உரிய தேதியில், திருப்பிக் கொடுத்துவிட வேண்டும். எல்லா அமெரிக்க 'கௌண்ட்ரி லும்' உள்ளது. அதிக அளவில் புத்தகங்கள் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மதிப்பெண்கள் கொடுத்து அதற்கேற்ப புத்தகங்களைப் பரிசாகவும் நூலகங்கள் அளிக்கின்றன. இது தவிர சின்னக் குழந்தைகளுக்கு கதை நேரம், விளையாட்டு நேரம் எல்லாமே உண்டு.

பேட்டைக்குப் பேட்டை கடைவிழாக்களும், நிகழ்ச்சிகளும் நடக்கின்ற நேரம் இது. இதில் கிராமிய நடனங்களும் அடக்கம். கால்பந்து போட்டிகள், கார் ரேஸ்கள், ஸ்னூக்கர், கூடைப் பந்து போன்றவை விளையாட்டுப்



பிரியர்களை ஈர்க்க, 'ஒபரா' நாடகங்கள் ஆர்க்கெஸ்ட்ரா, மியூசிக் சிம்பென்டிவல் போன்ற நிகழ்ச்சி களில் பிரபலங்கள் பங்கேற்று ரசிக்களை ஆகர்ஷிக்கிறார்கள்.

செலிக்குணவு மட்டும் போதுமா... வயிற்றுக்கும் வேண்டாமா? பிரபல நகரங்களில் டபுஸ் டவுனில் உணவுத் திருவிழாவும் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் வரை மே, ஜூன் மாதங்களில் நடத்தப்படுகின்றன. 'டேஸ்ட் அஃப் சிகாகோ' 'டேஸ்ட் அஃப் மிச்சிகன்' என்று அந்தந்த இடத்துக்கென்று பிரத்யேக ஸ்டாப்கள் போட்டு அந்தந்த ஊரில் பிரபலமாக இருக்கும் நனபாகங்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறார்கள். இதில் தம்மூர் ரெஸ்டாரண்டுகளின் உரிமைபாளர்களும் கலந்து கொண்டு இந்திய உணவு வகைகளைப் பிரபலப்படுத்துகிறார்கள். பன்னிர் மட்டகும், சோனாபூரியும், இட்லி சாம்பார் வகையும அமெரிக்க உணவு வகைகளோடு போட்டியிடும்! கோண்டலில்தான் இந்திய பிரபல மியூசிக் டைரக்டர்களும், பின்வணிப் பாடக, பாடகியரும் அமெரிக்காவில் முக்கிய நகரங்களுக்கு வருகை தந்து இவ்விசை விருந்தளித்து இந்தியர்களை மகிழ்விக்கிறார்கள்.

எல்லா வயதுக் குழந்தைகளுக்கும் நீச்சல் வகுப்புகள் தீவிரமாக நடப்பதும் இப்போதுதான். 'பி்க்ரி' என்றும் நீச்சல் உடைக்கு இந்த சீஸனில் ஏக மவுகா புத்தகக் கண்காட்சிகளுக்கு எழுத்தாளர்கள் அத்தனை பேரும் வருகை தருகிறார்கள். யார் யார் என்று வரவிருக்கிறார்கள், அவர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் யாவை போன்ற விவரங்களை ஒரு வாரத்துக்கு முன்பாகவே பிரபல தினசரிகள் இணைப்பிதழில் வெளியிடுகின்றன. அலுவலகம் நீங்கலாக மற்ற இடங்களில் அரை நிஜாரும் பணி யனுமாய் இவர்கள் அவை வதும் இந்த சீஸனில்தான்!

- ரமணப்ரியா

நளபாகச்சக்ரவர்த்தி ஜேக்கப்

4

நாஞ்சில் நாட்டுச்
சுமையல்!



கொண்டக்கடலைப் ரேபடஸ் - பாமா தேவசகாயம்

தேவைவரான பொருள்கள் :

கொண்டக்கடலை - 100 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 3,
தக்காளி - 4,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - 1/2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
பட்டை, மல்லித் தூள், -

2 டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மஞ்சள் தூள் - 1/2 டீஸ்பூன்,
தேங்காய் - 1/2 மூடி,
சோம்பு - 1/2 டீஸ்பூன்,
முந்திரி - 20 கிராம்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது -

1 டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

★ கொண்டக்கடலைவை வற வைத்து, வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

★ மிளகு, பட்டையை இலேசாக வறுத்து பொடியாக அரைக்கவும்.

★ வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியை மைய அரைக்கவும்.

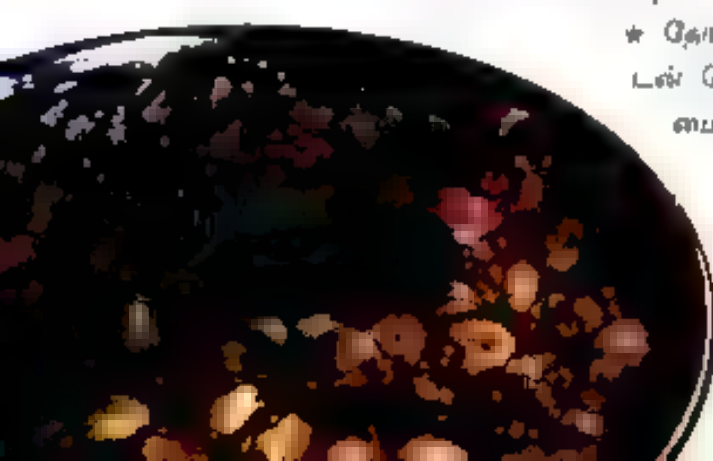
★ வரணவியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு பொரிந்தவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.

★ இதில் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மல்லித் தூள் சேர்க்கவும்.

★ அப்பைந்த தக்காளி மற்றும் மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கொடுக்க விடவும்.

★ தேங்காயைத் துருவி, அதனுடன் சோம்பு, முந்திரி சேர்த்து, மையாக அரைக்கவும்.

★ கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தக்காளிக் கரை ஊறுடன் உப்பு, அரைத்து வைத்த தேங்காய், மசாலா சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வேகவிடவும்.



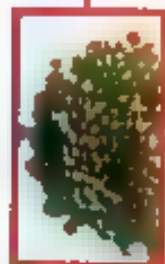


★ கடைசியாக இதில் வேக வைத்த கொண்டைக்கடலை, கறி வெப்பினை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

★ நெய் சேர்த்துக் கலக்கிப் பரிமாறவும்.

கொத்துக்கடலைப் பிரட்டல் இல்லாத தூற்றில் நாட்டு நிறுவிழாக் கடுகை இருக்காது. அதிலும் கூறுப்பு கொண்டைக்கடலைவை பரவல் படுத்தும் பொழுது ருசி இன்னும் கூடும்.

சப்பாத்தி, பூரி, சாதம் என எல்லாவற்றுக்கும் ஜோராக ஜோடி சேர்ந்து கொள்ளும்.



கடலை பருப்புத் துவட்டல்

-ஜோதி கிறிஸ்டோபர்

தேவையான பொருள்கள் :

கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம்,

பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம்,

எண்ணெய் - 100 மில்லி,

கடுகு - $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்,

வரகினகாய் - 4,

கறிவெப்பினை - 1 கப்.

வெங்காயம் - 1,

பூண்டு - 5 பற்கள்,

தக்காளி - 2,

சீரகம் - $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

தேங்காய் - 1 மூடி.

மஞ்சள் தூள் - $\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

★ கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் களைந்து, வேக



வைக்கவும்.

★ வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி
மூலங்களையும் பொடியாக நறுக்கவும்.

★ தேங்காயை உடைத்து, அதையும்
பொடியாக நறுக்கவும்.

★ ஒரு வானாவியில் எண்ணெய்
சேர்த்துக் குடாவதும் அத்துடன் கடுகு,
சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

★ பொரிந்தவுடன் மூன்று பல் பூண்டு,
வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.



★ பின்னர் இத்துடன் தக்காளி சேர்த்து
வதக்கி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.

★ இத்துடன் இரண்டு பல் பூண்டு,
மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து அரைக்க மரக்காயை
வைப் போட்டு வதக்கவும். பின்னர்
பருப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கவிடவும்.

★ இறுதியில் பொரித்த தேங்காய்
மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கவிட்டு
பின்னர் இறக்கவும்.

கமகமக்கும் கடவைப் பருப்புத்
துவட்டல் ரெடி.



தேவையான பொருள்கள் :

சிவன வெங்காயம் :

100 கிராம் (நறுக்கியது).

புளி - எலுமிச்சை அளவு.

துதுவளை இலை :

½ கிண்ணம்,

பூண்டு - 4 பற்கள்,

சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,

மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

வரமிளகாய் - 4,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,

எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,

கடுகு - சிறிதளவு

செய்முறை :

★ துதுவளை இலைகளில்
குட்களை அகற்றி சுத்தம் செய்து

தேவையான பொருள்கள் :

சிவன வெங்காயம் - ½ கிலோ,

பூண்டு - 100 கிராம்,

தக்காளி - 3,

புளி - எலுமிச்சையளவு,

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,

சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,

வரமிளகாய் - 4,



நாடுசெய்யாட்டு நம்

-விமல் கன்னாடசன்

கொள்ளுவும்.

★ புளியை வெது வெதுப்பாது நீரில் கழற வைத்துக் கொள்ளுவும்.

★ துதுவனை, பூண்டு, கீரகம், மிளகு, வரமிளகாய் இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுவும்.

★ வாண்டலிலில் எண்ணெய் வைத்து காய விடவும். அதில்

வரமிளகாய், கடுகு, கூறிவேப்பிலை சேர்த்து, கடுகு பொறித்தவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து பொன்விறை வதக்கவும்.

★ இத்துடன் அரைத்து வைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து மிறு நீசெய் வதக்கவும். பின்னர் தேனையோடு அளவு புளித் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொடுக்க விடவும்.

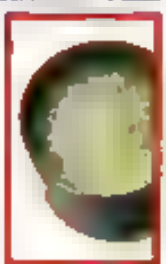
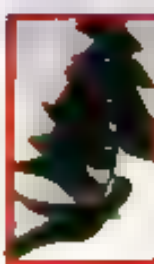


★ தேனவக்கேற்ப உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். ரசம் போல அரைக்கவும் இறக்கி வைத்துப் பரிமாறவும்.

★ சூடான சாதத்தில் விட்டுப் பிசைத்தும் சாப்பிடலாம். குப் போல குடிக்கலாம். தெம்பு தரும் உற்சாக ரசம் இது.

லெங்காய மஞ்சி

-சுசிலா பாக்யநாதன்





செய்முறை :

- ★ வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டுப் பொடிவாக நறுக்கிக் கொள்வதும்.
- ★ வாய்வலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சாகம், வெங்காயம், கறிவேப் பிளாச் செய்துக்கவும்.



★ கடுகு பொரித்தவுடன் அத்துடன் வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்.

★ பச்சை மிளகாய் புவித்தண்ணீர், கழுநீர், மல்லித்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டவும்.

★ நன்றாகக் கொதித்த வுடன் அத்துடன் கறிது வெய்யம் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொடுக்க விடவும்.

★ கடைசியாக கொத்துமல்லி தூவி இறக்கவும்.

கறிவேப்பிளா - 2 பாக்வுகள்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கழுநீர் (அரிசிவாயக் கழுவிது நீர்) - 2 கப்,
வெய்யம் - 100 மிளம்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 100 மில்லி.

நளபாகப் போட்டி-15 [முடிவு]

மார்ச் 2008ல் இடம்பெற்று போட்டியின் விடை

விடைகள் :

1. ஜனங்கிரி, 2. லட்டு, 3. சாகுமல்லா, 4. கேசரி, 5. பாசந்தி, 6. பூந்தி,
7. பாதுஷா, 8. பஸ்கேவா, 9. பஸ்பேணி, 10. சம்சம்

வந்து குவித்த கூப்பங்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும்
■ அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துகள்!

1. அபிலா, சென்னை - 59, 2. எம். ராஜாமணி, மும்பை - 77, 3. சி. கல்யாண சுந்தரேஸ்வரி, சிவகாசி, 4. எம். ராஜேஸ்வரி, மதுரை - 14,
5. பிலோ மிராண்டா, பாளையங்கோட்டை, 6. ஈ. சித்ரா, சேலம் - 1, 7. சந்திரிகா, திருச்சி - 8, 8. ஆர். ஜெயத்தி, தஞ்சாவூர் - 9, 9. க. வித்யா, பிள்ளைடார் கோவில், 10. எம். வெங்கமி, பத்துமட, 11. வைத்தேசேசுவன், திருநின்றவூர், 12. பி. கசந்தா, சென்னை - 1, 13. தீவா, திளுடெல்லி, 14. எஸ். புலகா ஸ்வாமிநாதன், சிங்காழி, 15. பிரேமா துரை, மும்பை - 89,
16. சி. வீலா, திருவள்ளூர், 17. தனினி வாசுதன், பாண்டிச்சேரி, 18. எஸ். வசந்தி, விழுப்புரம், 19. எம். ஞானம் மணியேல், கரூர், 20. கௌரி நாராயணன், அனுமதாபாத் - 54.



சமையலறைநிலை நாம் பயன்படுத்தும் பத்து உணவுப் பொருள்கள் நிற மொழிகளில் எப்படி அழைக்கப்படுகின்றன? சரியாகப் பொருத்தங்கள் பார்க்கலாம்.

- | | |
|----------------------|---|
| 1. வெங்காயம் | h b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z |
| 2. கத்திரிக்காய் | a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z |
| 3. ஐய்வுரிசி | A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| 4. கோதுமை மாவு | a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z |
| 5. மிளகு | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| 6. குங்குமப்பூ | a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z |
| 7. மூத்திரிப்பருப்பு | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| 8. பாதாம் பருப்பு | A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| 9. மிளகாய் | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z |
| 10. உருளைக்கிழங்கு | a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z |

அ. சப்பக்கி, ஆ. மிரிகாறு, இ. ஆறு, ஈ. உம்மி, உ. காஜு, ஊ. ஆட்டா, எ. ஆல்மண்ட், ஏ. மிச்சி, ஐ. கேஸ், ஒ. வழுதுனங்காய்

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குறுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! வெளாக்கல் அனுப்பக் கூடாது! கடைசித் தேதி : 15.4.2008

உறையின் மீது நாள்பாக்கப் போட்டி - 16 என்று குறிப்பிடவும்.
ஆசிரியர் தர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z விலாசம் : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

தொலைபேசி எண் : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

இரண்டாவதாக மற்றும் மூன்றாவதாக வரும் மாணவிகளுக்கும் மற்றும் சார்ந்த துறைத் தலைவர்களுக்கும் மொக்கப் பரிசுடன் வெற்றிக் கோப்பையும் கிறிப்பாண விழா எடுத்து வழங்கப்படுகிறது.

நீதிபதி பவர் கைமது சமீத் வன்சுகி கல்லூரி. (S.I.E.T.) கொச்சை.

புதிதானவர்களுக்கான பங்குதலக்கூறுகள் தேர்வு பெற்ற துக்கத்தார் மாணவிகளின் எண்ணிக்கை பட்டியல்		
2004- 2005	2005- 2006	2006 - 2007
முதல் தேர்வு 18	2வது தேர்வு 16	3வது தேர்வு 13
2005- 2006	2006 - 2007	
19	15	20
2006 - 2007		
22	19	18

பி.ஏ., பி.எஸ்ஸி., பி.காம்., ஆகிய பட்டப் படிப்புகளோடு Add on course எனும் அதிகப்படி நிறைமகளையும் பெறும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகிறது. இவை கட்டடாலம் அயல், என்னாலும் ஐயாப்பிடல் மேனோற்றெண்ட், பசியோ இயல்புப்பிடல் டிக்ஸ், பெ.கல்ஸ்டல் துணைவியல், அக் கவுண்டிங் அண்ட் டாலி பேரன்ற இடக் படிப்புகள் பெண்கள் வாய்ப்புக் கொண்க்தில் கொகாசாலாவை

பங்குதலக்கூறுக்கால் மலையியல், விவாங்கியல், மலிக் அறிவியல்-ஆகிய மூன்று பிரிவுகளில், ஐராய்ச்சி கையாமாக இறந்தக் கல்லூரி, ஐக்கிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது இவற்றில் ஆராய்ச்சிப் படிப்பு களை இறந்தக் கல்லூரியில் மூலம் கெல்ல வாம்.

பெண்கத்திற்குள்ளேயே நீச்சல் குளம் அமைந்த ஒரே நுழிழக்க கல்லூரி இதுவாகக் கான் இருக்கும். கிரிக்கெட், கோகோ, பால் பாட்டிண்டன் ஆகியவற்றில் இக் கல்லூரி மாணவிகள் பங்குதலக்கூறுக் குழுவில் இடம்பிடித்திருக்கிறார்கள் ஒவ்

வொரு வருடமும் குறைந்தது கால்கு மாணவிகளாவது என்.எம்.என். சாத்திம், டென்மியில் தடைபொறும் குடியாக திவ கல்வியத்தில் பங்குகொள்கிறார்கள். 'பூக் எக்ஸ்சேஞர் புரோகோம்' (YEP) எனும் திட்டத்தில் கீழ் கல்லூரி மாணவிகள் கனடா, டி.கே., வியாட்நாம், கிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்று வந்துள்ளனர். 200 மீட்டர் டாங்க் கொண்ட பெரிய



விவையாட்டு கையதாளம் இருக்கிறது. பெண்களில் தவ்ணம்சிக்கையையும் நகிக் கப்புக் கிளனையும் அகிலரிக்கும் கித்திலிம் காக்டே வகுப்புகளும் நடத்தப்படுகின்றன உடனடி உத்தரகாமக வைத்திருக்க ஏரோபிக்ஸ் வகுப்புகளும் உண்டு. தீம் ஒன்றும் கெற்பாக இயங்குகிறது.

தீமிழக்க்கிலேயே 'பெண்களுக்காவ படிப்பு கையம்' (Centre for Women Studies) எனும் அமைப்பு உள்ள ஒரே கல்லூரி இது கான். இகம் மூலம் ஈழகத்தில் பித்தங்கிய பெண்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகிறது. கணினி மூலம் கல்வி என்பதும் இடில் உண்டு. கலகதல்க் குழுக்களும்

குறுக்கல் முறையில் ரூ.550/- பரிசு பெறும் இருபது அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பட்டியல் இதோ!

1. மஸ்கிஹா ஈம், ஈரோடு, 2. கெஸரி பாஸ்வரன், மும்பை, 3. எம். நவீனபேகம், திருநெல்வேலி, 4. இரா. மீனாகோமதி, மதுரை, 5. ஜி. ஸ்வேதா கணேசன், ஹைதராபாத் - 55, 6. சந்திரா நாகப்பிரமணிபுன, திருச்சி - 6, 7. ஆர். பிமேஸ், பெங்களூரு, 8. என். சந்திரமூர்த்தி, நாமக்கல், 9. எம். உஷா கோவை, 10. ஜி. சந்திர, அவிநாசி, 11. பி. சுபா, கரூர், 12. எம். ஜோதி, திருச்சி-3, 13. நசு. அஸ்மேஷா மங்கம்மாள், தாமக்கல், 14. கீதாஞ்சலி, சென்னை - 14, 15. எம். எஸ். நெளாஸ்து, சென்னை - 14, 16. எஸ். பூரணிமா, சென்னை - 32, 17. பி. உஷா, சென்னை - 33, 18. ஏ. மீனாட்சி அன்பழகன், வேலூர், 19. லலிதா, ஹைதராபாத், 20. ஆர். துரைஷ்வி, திருச்சி - 1.

வெற்றிபெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!

கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி!

**ரூ.5,000 பரிசு
அர்ஷப் போட்டி - 2
முடிவு
பரிசு பெறும்
அதிர்ஷ்டசாலிகள்!**

**மார்ச் 2008ல் வெளியான
அறிவும் போட்டி - 2 விடைகள்**

1. ஆஷா போஸ்ஸலே,
2. மதுரை, 3. மரியா ஷஃபோவா,
4. ஒரே கட்டியைச் சேர்த்தவர்கள்,
5. தமிழ்,
6. வைரஸ்,
7. ராஜசேகர்,
8. நேபாளம்,
9. அமீர்கான்,
10. சபரிமலைக்குச் செல்ல

இதில் பங்கேற்றிருந்தனர்.

டின்கெர்னியா மையம் ஒன்றையும் ஊ. சீதி வகுத்தது கல்லூரி நிர்வாகம். டின்கெர்னியா குறைபாடு கொண்ட 350க்கும் அதிகமான மாணவ மாணவிகள் +2 வரை இதில் படித்துப் பயன்பெறுகிறார்கள்.

உம் உவனத்தைக் கவரும் இவ்வொரு அளவடி துற்தைகள் மதிப்பீட்டு மையம் (Childrens Assessment Centre), இதில் பங்கேற்பது மாணவர்களுக்கு மானவர்கள் கல்லூரியில் உள்ள மனவியல் துறை மாணவர்களுக்கும் இதல் மூலம் தோடி அனுபவம் உறும் பங்கேற்பும் கிடைக்கிறது.

தேர்வுகள் வகுப்புகள் என்பதும் இக் கல்லூரியில் சிறப்பு அம்சங்கள் ஒன்று துறைவாவ மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவர்களுக்கு மாணவியல் உருதவாவ வகுப்புகள் எடுக்கப்படுகின்றன.

கீவ்லா ஸ்ற்றவுடலேயே இப்போ தேவ்வாம் பதென்மெண்ட் வாய்ப்பு எப்படி என்ற கேள்வியும் எழுந்துவிடுகிறது. இக்கல்லூரியில் 350 மாணவிகள் இத்தக் கல்லி ஆண்டில் இங்கு வேலை வாய்ப்பு பெற்றுள்ளனர். இந்த எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது கல்லூரிகளில் தாதனைகளில் நியாஉ மாண பெருதமை கொள்வதுடன், அடுத்த கடித்து என்று மேலும் மேலும் கொங்களை தோக்கிக் கல்லூரியை அழைத்துச் செல்கின்றனர் திரு முரா ரலா (தலைவர்), திரு மீனாபகி முலான் சங்கி (காபாளர்), திருமதி சஞ்ஜிதா ஸ்றாரின் (முதல்வர்) ஆகியோர் விளையேயே விளையாட்டு மனவியல் (Sports Psychology) பிரிவில் பட்ட உ மேற்படிப்பும் இங்கு தொடங்கவிருக்கிறதாம் உவீல பரிசோதனைக்கூடங்கள், தாலகம், உடனடி மருத்துவ உதவி, பொது இருக்கைகள் கொண்டு, அங்கம் என்று பலவிதங்களிலும் முழுமையான தொரு கல்லூரியாகத் திகழ்கிறது தீபிபதி பவ்-கவாது சங்கி உவ்லா

வாழும் விவரங்களுக்கு:

முதல்கவர்: (044) 2435 0395

நிர்வாக குழுவகம்: (044) 2435 4152

**A Township with calm and serene Atmosphere
For Senior Citizens and Sickly Disabled**



- ✦ For the Elite with clean habits
- ✦ To enjoy Twilight of life with peace, honour, dignity and security
- ✦ Luxurious living with pure vegetarian balanced diet
- ✦ Medical block exclusively for sickly / disabled - all age Groups
- ✦ Round the clock Medical Care and Nursing
- ✦ Care unto the last with love and affection

(Monitored by SSGME Trust, Chennai - 600 046)

Phone : 044 - 22792003, 22792141

Website : www.sarthomd.org

Estd. 1989 சிறீராம ஸ்வாமி நாதர் கைமாறுகின்ற திரு. கார்த்திக் குமார்
வயது 36 ஆம் வருஷம் மணம் செய்து கொண்டு இவர் ஒரு பிள்ளை உள்ளார் 1140 Tamil Street, 3rd Floor, Madurai.

11-04-08 & 18-04-08 & 04-05-08 & 09-05-08 & 23-05-08 மற்றும் 15-06-08 முதல்:	
பெயர்-திருவேணி-தாசி-சரணாத்-விநாயகி-உமா-முத்தையா-அந்தத்ரா - 10 நாட்கள்	₹ 4600
★ இதுடன் பெயர்-ஸ்ரீ-புலகேசரிமான்-கோனாவன் உமா - 11 நாட்கள்	₹ 4890
★ இதில் அந்தா-மகா-குந்தியார்-வாலயன்-சூரியன் உமா - 14 நாட்கள்	₹ 6490

11-05-08 & 19-05-08 & 10-06-08 முதல் 17 ஜூன் வரை மதுரா-ஆதிரா-பிருத்தியாசுரம் - உயர்நீர் ஒழுங்கிடுகையார் நிர்வாகமே - தமிழ்நாடு - வேலூர்மாவட்டம்

17-04-08 & 04-05-08 & 18-05-08 முதல் 12 நாட்கள் . பழைய - ஆயிரம் - மூன்றுபாண்டி 6590
 சென்னை குடிசைகளில் - வண்டி - சின்ன - குளி - வாரியத்து - குடி - மனை - மீட்டர்கள் - பரிசீலனை
 * இத்தகைய அறிவுறுத்தல் - வாரியத்து - குடி - மனை - மீட்டர்கள் - பரிசீலனை 18 நாட்கள் 7990

[illegible]

03-06-08 (முகல்) 16 நாட்கள் நாஜஸ்தான் - பஞ்சாபு நாடுகள் கர்நாடகா ரூ. 7000

[illegible]

★ 50 ரூ.1 முதலானது முதல் 50 ரூ.1000 வரையிலானது வரையில் 5% வட்டியாக வசூலிக்கும்.

[illegible]

* I. F. C. 11/25/50. II Tier A/c & III Tier A/c approx. 1. — ②

சன் டிராவல்ஸ்

10/23/2017 3. கருணா காரி மீது, T.M. காரன் (கருணா காரி எதிரி) மதுரை - 1 குறை : 2341152

4th Edition, 1997, 2000, 2003, 2006, 2009, 2012, 2015, 2018, 2021, 2024, 2027, 2030, 2033, 2036, 2039, 2042, 2045, 2048, 2051, 2054, 2057, 2060, 2063, 2066, 2069, 2072, 2075, 2078, 2081, 2084, 2087, 2090, 2093, 2096, 2099, 2102, 2105, 2108, 2111, 2114, 2117, 2120, 2123, 2126, 2129, 2132, 2135, 2138, 2141, 2144, 2147, 2150, 2153, 2156, 2159, 2162, 2165, 2168, 2171, 2174, 2177, 2180, 2183, 2186, 2189, 2192, 2195, 2198, 2201, 2204, 2207, 2210, 2213, 2216, 2219, 2222, 2225, 2228, 2231, 2234, 2237, 2240, 2243, 2246, 2249, 2252, 2255, 2258, 2261, 2264, 2267, 2270, 2273, 2276, 2279, 2282, 2285, 2288, 2291, 2294, 2297, 2300, 2303, 2306, 2309, 2312, 2315, 2318, 2321, 2324, 2327, 2330, 2333, 2336, 2339, 2342, 2345, 2348, 2351, 2354, 2357, 2360, 2363, 2366, 2369, 2372, 2375, 2378, 2381, 2384, 2387, 2390, 2393, 2396, 2399, 2402, 2405, 2408, 2411, 2414, 2417, 2420, 2423, 2426, 2429, 2432, 2435, 2438, 2441, 2444, 2447, 2450, 2453, 2456, 2459, 2462, 2465, 2468, 2471, 2474, 2477, 2480, 2483, 2486, 2489, 2492, 2495, 2498, 2501, 2504, 2507, 2510, 2513, 2516, 2519, 2522, 2525, 2528, 2531, 2534, 2537, 2540, 2543, 2546, 2549, 2552, 2555, 2558, 2561, 2564, 2567, 2570, 2573, 2576, 2579, 2582, 2585, 2588, 2591, 2594, 2597, 2600, 2603, 2606, 2609, 2612, 2615, 2618, 2621, 2624, 2627, 2630, 2633, 2636, 2639, 2642, 2645, 2648, 2651, 2654, 2657, 2660, 2663, 2666, 2669, 2672, 2675, 2678, 2681, 2684, 2687, 2690, 2693, 2696, 2699, 2702, 2705, 2708, 2711, 2714, 2717, 2720, 2723, 2726, 2729, 2732, 2735, 2738, 2741, 2744, 2747, 2750, 2753, 2756, 2759, 2762, 2765, 2768, 2771, 2774, 2777, 2780, 2783, 2786, 2789, 2792, 2795, 2798, 2801, 2804, 2807, 2810, 2813, 2816, 2819, 2822, 2825, 2828, 2831, 2834, 2837, 2840, 2843, 2846, 2849, 2852, 2855, 2858, 2861, 2864, 2867, 2870, 2873, 2876, 2879, 2882, 2885, 2888, 2891, 2894, 2897, 2900, 2903, 2906, 2909, 2912, 2915, 2918, 2921, 2924, 2927, 2930, 2933, 2936, 2939, 2942, 2945, 2948, 2951, 2954, 2957, 2960, 2963, 2966, 2969, 2972, 2975, 2978, 2981, 2984, 2987, 2990, 2993, 2996, 2999, 3002, 3005, 3008, 3011, 3014, 3017, 3020, 3023, 3026, 3029, 3032, 3035, 3038, 3041, 3044, 3047, 3050, 3053, 3056, 3059, 3062, 3065, 3068, 3071, 3074, 3077, 3080, 3083, 3086, 3089, 3092, 3095, 3098, 3101, 3104, 3107, 3110, 3113, 3116, 3119, 3122, 3125, 3128, 3131, 3134, 3137, 3140, 3143, 3146, 3149, 3152, 3155, 3158, 3161, 3164, 3167, 3170, 3173, 3176, 3179, 3182, 3185, 3188, 3191, 3194, 3197, 3200, 3203, 3206, 3209, 3212, 3215, 3218, 3221, 3224, 3227, 3230, 3233, 3236, 3239, 3242, 3245, 3248, 3251, 3254, 3257, 3260, 3263, 3266, 3269, 3272, 3275, 3278, 3281, 3284, 3287, 3290, 3293, 3296, 3299, 3302, 3305, 3308, 3311, 3314, 3317, 3320, 3323, 3326, 3329, 3332, 3335, 3338, 3341, 3344, 3347, 3350, 3353, 3356, 3359, 3362, 3365, 3368, 3371, 3374, 3377, 3380, 3383, 3386, 3389, 3392, 3395, 3398, 3401, 3404, 3407, 3410, 3413, 3416, 3419, 3422, 3425, 3428, 3431, 3434, 3437, 3440, 3443, 3446, 3449, 3452, 3455, 3458, 3461, 3464, 3467, 3470, 3473, 3476, 3479, 3482, 3485, 3488, 3491, 3494, 3497, 3500, 3503, 3506, 3509, 3512, 3515, 3518, 3521, 3524, 3527, 3530, 3533, 3536, 3539, 3542, 3545, 3548, 3551, 3554, 3557, 3560, 3563, 3566, 3569, 3572, 3575, 3578, 3581, 3584, 3587, 3590, 3593, 3596, 3599, 3602, 3605, 3608, 3611, 3614, 3617, 3620, 3623, 3626, 3629, 3632, 3635, 3638, 3641, 3644, 3647, 3650, 3653, 3656, 3659, 3662, 3665, 3668, 3671, 3674, 3677, 3680, 3683, 3686, 3689, 3692, 3695, 3698, 3701, 3704, 3707, 3710, 3713, 3716, 3719, 3722, 3725, 3728, 3731, 3734, 3737, 3740, 3743, 3746, 3749, 3752, 3755, 3758, 3761, 3764, 3767, 3770, 3773, 3776, 3779, 3782, 3785, 3788, 3791, 3794, 3797, 3800, 3803, 3806, 3809, 3812, 3815, 3818, 3821, 3824, 3827, 3830, 3833, 3836, 3839, 3842, 3845, 3848, 3851, 3854, 3857, 3860, 3863, 3866, 3869, 3872, 3875, 3878, 3881, 3884, 3887, 3890, 3893, 3896, 3899, 3902, 3905, 3908, 3911, 3914, 3917, 3920, 3923, 3926, 3929, 3932, 3935, 3938, 3941, 3944, 3947, 3950, 3953, 3956, 3959, 3962, 3965, 3968, 3971, 3974, 3977, 3980, 3983, 3986, 3989, 3992, 3995, 3998, 4001, 4004, 4007, 4010, 4013, 4016, 4019, 4022, 4025, 4028, 4031, 4034, 4037, 404

எல்.மோகனசுந்தரி கோபி,
கிருஷ்ணகிரி.

மங்கையர் மலையர் வார இதழாக்கினால்
என்ன?

இப்போதே அது, வார இதழ்தானே?
ஆர்'வார்' இதழ்!

விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியன்,
குளையேடு.

நாபாசுப் போட்டி அறிவுத் திறன் போட்டி
சுப்பன்மனை ஒரே உறையில் வைத்து அறப்ப
காமா? என்னாற்ற வாசகியருக்கு உபயோகமா
இருக்குமே!

நாபாசு அனாப்பாசம். ஆனால் ஒரு
நிபந்தனை. அஞ்சல் உறையில் பீது



தாயை ஏன்

நாபாசுப் போட்டி +
அறிவுத் திறன் போட்டி
என்று டிராக்ஸமம் குறியி
ரிடவும், சிபித்தெடுக்க மனதிடவும், ஸ்டீயர்ஸ்கும்.

கொள்ள முடியுமா? ஒருவருக்கு
ஒரு தடவைதான் காண்ஸ் காந்து
ஏதாவது விழிமுறை உண்டா?

ஏந்தப் போட்டிபாசு இருந்
தாலும், பாசு போல்வதுமானா
தும், ஏதாவது முறை
போல்வதுமானாலும் கலந்து
கொள்ளலாம். அதிவாசு.
தேவாசுநிமிஸ் கடை. கலந்து
பாசுவை கலந்து பீதிருக்கம்,
பாசு என்ன சொல்லுவிட முடி
யுமீ? கலாசுருங்க கலப்பாணி

மஞ்சளா ராமசாமி, சுடலூர்.
2 வகுடமாக வெளிவந்த இம்மாத இல்லத்தாசியை
திறந்த என்ன காரணம்? இம்மாத இல்லத்தாசியை
மங்கையர் மலர் கொலிவிழ்த்தது போல் காணப்படுகிறதே?
விவாசியில்... உட்காசு அரிமாசு இம்மாத, ஸ்டீயர்ஸ்கு
தாசியை பகுதி, பகுதி கலந்துபட்டும்... சம்திஸ் எப்பெய்யுமாசு
வாசியிருக்கிறது... அதாவது காரணம்! அது மட்டுமே
காரணம்!

வி. சிவசுந்தரி,
ஒரு - 2.
ஏன் பீதுல் ஆசு அனாசு
உண்டா?
ஏன் பீதுல் ஆசு அனாசு
ஏழு மாதம் கழித்து ஆனோசு.
என் கலப்பாணம் நவம்பரில்
நடந்தது!

அனுஷா நடராஜன்





சொந்தா உச்சர் எவ்வளவு மிரட்டிக் கொண்டிருந்தார். "இன்னும் ஏன் பூபூஷன் டீயில் கட்டினால். நாளைக்கு மறக்காம

எடுத்துட்டு வந்துடு."

"அந்தப் பையனைப் பார்த்தால் எவ்வளவு தெளி யுதே? நீ பூபூஷன் டீயில் வாய் கறதுவ இவ்வளவு கறாரா இருக்கத்தான் வேண்டமா?" என்றான் சாந்தாவின் தோழி கமலா.

"கமலா, இவ்வளமா சிடைக் கிற எதுக்குமே மதிப்பில்லை. இவ்வளமா சொல்லிக் கொடுத்த பொழுது. இந்தப் பையன் ஒழுங் காவே வர மாட்டான். டீயில் வாங்கி ஆரம்பிச்சதுவ இருந்து தவறாம வந்தான். நம்ம ஜனங்க ஸைக்காலஜி இது! இவன் கொடுக்கிற பணத்தைச் சேர்த்துக் கிட்டு வந்தேன். எவ்வளவு மேல் படிப்புக்கு உதவுமே?" என்ற தோழியைப் பார்த்து பெருமிதப்பட்டான் கமலா.

- பா. சோபியியா, சென்னை - 53.

மீயத்தில் உட்கணைக் கண்டத பெண் யார்?

பத்தாம் வகுப்பு பரீட்சை எழுத வீட்டிலிருந்து டீ-வீலில் உற்சவத்தின் கிணர்விய அந்த மாணவி, தேவடி அறைக்கு வந்து இறங்கியதோ டீயில் பட்டியலுடன் சென்னை, ஆசான் மெமோரியல் பள்ளி மாணவியான ஷாமினி, தமிழ்ப் பரீட்சைக்கு இன்னும் அவை மணி நேரம் இருக்கும் போது, சாலை விவரத்தில் சிக்கிக் கொண்டா, காலில் பருத்த கணை. மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்ட ஷாமினி 'தேர்வை எழுதியே ஆகணும்' என்று உறுதியாக இருக்கவே, சிறப்பு அறுமதி தரப்பட்டு, பரீட்சை எழுதிவிருக்கிறாள்.

மயக்கம், வலி இரண்டையும் பெறுவதற்கு கொண்டு ஷாமினி பதில்களைச் சொல் ளச் சொல்ல, ஒங்குதும் வகுப்பு மாணவன் ஒருவன் பரீட்சை எழுதித் தந்திருக்கிறான். தேவடி முடிந்ததும், தேவடி மருத்துவ மனைக்கு வந்து உடனடியாக ஒரு விசாரணைச் சர்ஜரி செய்து கொண்டிருக் கிறார் ஷாமினி. அடுத்த பரீட்சையை

ஆம்புலன்ஸில் போய் எழுதுவாராம்! சாலை ஷாமினி! ஷாமினியின் மன உறுதிக்குத் துணையாக நின்ற அனை வருக்கும் நேர்ட்சு ஆஃப்!

எஸ். விஜயராமன், ஒசூர் - 2.

நினைவு அடிப்படையிலிருந்து தனித் தனித்த என்ன?

நான் மட்டுமா? கம்மா என்னருமே சொந்த ஊர்த்தானே? அதிலும் ஷாமினி உயர்ந்த கொஞ்சம் அழுத்தம் கொடுத்து உச்சரித்ததும் அதிலும் அந்த ஊர்த்தான தான்! "கம்மா எப்பிரிடு", "கம்மா சூரிடப் பக்கமவ வந்தேன்", "ஏன் கம்மா நிக் கதே?", "கம்மா சொன்னேன் ஸார்", "கம்மா விடுவியா", "கம்மா கம்மா கேட்டுக்கிட்டு", "கூறு... கம்மா!" "கம்மாவான் இருக்கியா?" "கம்மாவானே போதே..?" இப்படி வேடிக்கையாகவும் விவரமாகவும் எத்தனை கம்மா? எவ்வளவு அத்தம்?

[அது சரி... கம்மா... தமிழ் வந்ததையா?]

கலைமகள் வந்தாள்!



தே

செய்க் கல்லுறா நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்களால் 1983ல் துவக்கப் பட்டது ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லுறா. அடுத்த வருஷம் வெள்ளி விழா கொண்டாடப்பேறா கல்லுறா, இக்கல்லுறா யின் ஸ்தாபகர் ஸ்ரீதயா சேவா நிதியம் அமரர் திரு. கே. சத்தானாம் அவர்கள்.

இளங்கலை பட்டப் படிப்பு

இந்தக் கல்லுறாயில் இளங்கலை பட்டப் படிப்புகளுக்கு, பி.சி.ஏ., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், தகவல் தொழினுட்பம், இயற்பியல், கணிதம், இன்டஸ்ட்ரியல் எலக்ட்ரானிக்ஸ், நுண்ணுயிரியல், உயிர் வேதியியல், உபேஷன் டெக்னாலஜி அன்ட் காஸ்ட்யூம் டிசைனிங், வணிக வியல், பி.பி.ஏ., பி.ஏ. பொருளாதாரம், பி.காம்., பி.காம்., பி.எம்., பி.லிட் தமிழ் அப்படிவ்னு ஏகப்பட்ட துறைகள் உட்களை வரவேற்கக் காக்கிருக்கு. இந்தக் கல்வி ஆண்டு இளநிலை அவிமேஷன் அண்ட் கிராஃபிக்ஸ் பட்டப்படிப்பு ஆரம்பிக்கப் போறாங்க!

முதுகலை பட்டப்படிப்பு

முதுகலை பட்டப் படிப்புவயும் பல துறைகள் இருக்கு. அது ஒவ்வொண்ணும

நாள் வருஷத்துக்கு முன்னாடி, பள்ளி படிச்ச பொண்ணு ஒருத்தி, கண்கிட்ட வந்து சினி ஜோசியம் கேட்டா. நானும் என்னோட சிவந்த மூகைகடும், சூப்பர் அறிவையும் பயன்படுத்தி, நல்லதா ஒரு சிட்டு எடுத்துப் பிசாட்டேன். அதுவ எஸ்ஸதி படம் வந்துருச்சு. உடனே, "தோ பாரும்மா! உன்னோட ராசிக்கு எட்டாது கலைவாணியே வந்திருக்கா, உனக்கு இனிமே நல்ல காலம்தான். நீ உடனே இந்திராகாந்தி காலேஜைல போய் சேரு!"னு திறக்கையை பட்டா'னு அடிச்சகிட்டே சொன்னேன். இப்ப அந்தப் பொண்ணு, "தீ சொன்ன மாதிரியே படிச்ச, பெரிய லேவை கிடைச்சுடுச்சு. இப்ப அமெரிக்காவில் இருக்கேன். தாங்களே சினியம்மா!"னு கூமெயில் அனுப்பிடுங்கூ.

புத்திராவதி பொண்ணுவை எப்போம் படைபெடுத்துப் போகிற ஒரே கலை வாணி கூடம் திருச்சி, ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லுறாதான்! நெஸ்மணிக்கு ஆசைப்பட்டு திரைச் சொல்லியிங்க...! எந்தியா சொந்தேன்... எஸ்ஸதி கூட்கா சொந்தேன்... கி கி

புத்திரசாலிப் பெண்களின் படைபெருப்பு!



பட்டை தட்டிய வைரத் துக்குச் சமம். அதாவது எம்.சி.ஏ., (AICTE approved) எம்.பி.ஏ., (AICTE approved) எம்.எஸ்.சி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், எம்.எஸ்.சி.,

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்



இதர துறைகள்

முதுகலை பட்டயப் படிப்புக் கலை PGDCA, PGDBI, PGDE - Commerce போன்றவையும், பட்டயப் படிப்பு கலை Fashion Technology, Yoga, BPO (Business Process Outsourcing), போன்றவையும், சர்டிபிகேட் படிப்பு பிரிவு Data Entry Operations, Beauty Culture & Health Care போன்றவைகளும் இதர்பட செயல்பட்டு வருகின்றன.

இன்ஃபர்மேஷன் டெக்னாலஜி, கணிதம், ஃபிளிக்ஸ், எமக்ரோபாயலஜி, பயோ கெமிஸ்ட்ரி, எம்.எஸ்.டபிள்யூ, மான்டர் ஆஃப் சோஷி உம் ஒர்க்ஸ், ஹெல்த் கேர் அன்ட் ஹாஸ்பிடல் மேனேஜ்மென்ட், வணிகவியல் போன்ற வேலை வாய்ப்புக்கு முழு



■ முகமதும்
செ. மீனா,
முதல்வர்

“குடும்ப அமைப்பிலும், சமூக அமைப்பிலும் பெண்களின் திறமையும்

சிந்தனைகளும் உயர் அளவுக்குள்ளே உயர்வையும், வேலை வாய்ப்புகளுமே அங்கீகரிக்கப்படும் ஆதும் அந்த அஸ்திவாத்தான அறிவையும், திடமனமும் அமைத்திருந்திருவதுதான் எங்கள் காலேஜியின் நோக்கம்.”



■ எஸ். குஞ்சிநாதன்,
பெருவர்

“தொழில் திறமையானவர்களை உருவாக்கி Career Guidance and Placement Cell மூலமாக, Industries Involvement -

Interaction ஏற்படுத்தி, கல்வியறிவை மட்டும் மிக எளிதான வேலை வாய்ப்புக்கு உருவாக்கப்படும் இருந்திருக்கிறது”

உத்தரவாதம் தரக்கூடிய படிப்புகள்.

ஆராய்ச்சித் துறைகள்

ஆராய்ச்சி படிப்புக்குரிய எம்.ஃபில்., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், எம்.ஃபில் உயர்மான்ட், பி.எச்.டி. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் போன்றவை உள்ளன.

ஐ.ஐ.டி. காலேஜ் ஸ்பெஷலிடி

கமர்ஸ் 700 கம்ப்யூட்டர்கள் கொண்டு உலர் கம்ப்யூட்டர் எம்மையுடன் இங்கிருக்கு. எம்மையுடன் பெண்களுக்கும் கம்ப்யூட்டர் உலர்மையில் உடைய பங்களிப்புத் தரப்படுகிறது. இது இவங்களுடைய ஸ்பெஷலிடி.

அன்புள்ள அப்பா!

ஆனா ஆலன்னா எழுத
கொல்லிக் கொடுத்த அப்பா...
அன்புடன் கேட்ட அனைத்தையும்
வாங்கித் தந்த அப்பா...
தோளில் சுமந்து திருவிழாவுக்கு
அழைத்துப் போன அப்பா...
படிப்பு ஏறவில்லை எனக்கு என
பரிதவித்துப்போன அப்பா...
வீழ வேண்டியவர் கூலில் வீழ்ந்து
வேலை வாங்கித் தந்த அப்பா...
சகோதரிகள் திருமணத்துக்காக
கொட்டா வீட்டை விற்ற அப்பா...
எனக்கேற்ற பெண்ணைத் தேடி
மணமுடித்து வைத்த அப்பா...
இந்த ஓரகங்களைப்பெயல்வாழ்
யினனுக்குத் தள்ளிவிட்டு
விடப்பெறாமெடுத்து நிற்கிறது
அவர் வீட்டுச் சென்ற
கிரண்டு லட்சம் கடன்!

- ஆர். மாலதி துரை, சென்னை - 106.



For a relaxed life after retirement!



READY FOR OCCUPATION!

Leave behind the wrinkles of the past. Retire to an abode of Absolute bliss and peace of mind. Welcome to **Aarogya Kudumbam**, a unique habitat, located at Mangarai at the foothills of Western Ghats, just 15 minutes drive from Coimbatore City limit, where mother nature and modern amenities compliment each other and blend for a peaceful living for senior citizens.

• **Furnished Accommodation:** Single Bedroom, Double Bedroom & Cottage Rooms • **Food:** Clean and home cooked vegetarian food using Organic Vegetables • **Security:** 24 hours Security with all round Compound Wall and Solar Fencing • **Health:** In-house basic Health Care and Emergency Medical Services • **Other Facilities:** Yoga and Meditation Hall, Library, Internet Café, Mini Golf Course, Serene Walkers Path, Indoor and Outdoor Games

Aarogya Kudumbam

Unique Retirement Home in harmony with nature at Mangarai, Coimbatore

Admin. Office: 116, D.B. Road, R.S.Puram, Coimbatore - 641 002.
Ph : 0422 - 3013666 Email: draraju@aarogyakudumbam.org
or visit us at www.aarogyakudumbam.org

A UNIT OF SARADHAMBAL Educational & Charitable Trust
(Regd. No. 803/2004)

For details contact: **Dr.P.C.Raju, 94438 89622 or 94432 32576**

புனித யாத்திரை

49 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்

ஸ்தாபகர் : வி.சுப்பாராவ்

என்பத்தி

ESTD 1955

5.5.2008 1.6.2008	1 தடகன் கொண்ட மந்திராஸய யாத்திரை - தெலுது, புதுவை, மந்திராஸய, மகநத்தி, நெடுமலையில் ஆயிபன. கட்டணம் ரூபய 2500/- (2X2 புஸ்டேச மஸ்)
2.6.2008, 4.8.2008	12 தடகன் கொண்ட காலி யாத்திரை - காலி, கயர், அலகாபாத ஆயிபனவ. கட்டணம் ரூபய 4300/-
1.5.2008 5.6.2008	12 தடகன் கொண்ட காலி யாத்திரை - புரி புலகெஸயர் கோலாக, காலி, கயர், அலகாபாத, அயோத்தியர், நதாமாரஸயம் ஆயிபனவ. கட்டணம் ரூபய 8300/-
1.5.2008 5.9.2008	14 தடகன் கொண்ட மந்திராஸய யாத்திரை - புயமே, நாகிக, பத்தாவக, திரியம்பகெஸயர், சிங்க, காலிசகஸயபு, நாகநதய, பண்டசிபுர், பிபாஸவக, மகாகேஸயர், மூலகரேஸயர் சவதயிபநதம். கட்டுறயின அங்கடகஸபதி ஆயிபனவ. கட்டணம் ரூபய 7900/-
19.8.2008 10.9.2008	14 தடகன் கொண்ட பஞ்சாலுலகா யாத்திரை - அகமதாபாத, டாககர் துலகா, பெடக துலகா, நாகேஸயர், நுரிசித்திமாநா, போபநதா, புனக, மகநதய, அமபாநி, மயஸா அப, கோந்தா, புந்தா துலகா, காவடுகே, கோமதி துலகா ஆயிபனவ. கட்டணம் ரூபய 7400/-
7.4.2008 1.9.2008	15 தடகன் கொண்ட காலி, கயர், பெகா, மகநதாத், திதாசுடம, தீபாஸ, அலகாபாத, நதாமாரஸயம் பஸதிதாத ஆயிபனவ. கட்டணம் ரூபய 8500/- (நெடுமலில் 1X கட்டணம் தனி)
1.5.2008 2.9.2008	15 தடகன் கொண்ட சிம்லா ரு - ஆகா, மதுர, பெலலி, ஆருகேத்திர, கஸகஸாநதேவி, சிமலா, குது மஸலி, ஆயிசர், கட்டணம் ரூபய 8500/-
15.5.2008 15.8.2008	14 தடகன் கொண்ட பத்தி பெலலி யாத்திரை - பெலலி, ஆகா, மதுர, பத்திதாத், கெதாநாத, நுரித்தலகர், ரிபுகேக கட்டணம் ரூபய 6300/-

1) தடகநத மஸு 050000 கெல் அலகாஸ : 2) மதமருக முகடெ டபி, வட, ரூபாஸ : 3) நெடுமலில் 1X கட்டணம் : 4) தடகன் கொண்ட மந்திராஸய யாத்திரை : 5) தடகன் கொண்ட காலி யாத்திரை : 6) தடகன் கொண்ட பஞ்சாலுலகா யாத்திரை : 7) தடகன் கொண்ட காலி, கயர், பெகா, மகநதாத், திதாசுடம, தீபாஸ, அலகாபாத, நதாமாரஸயம் பஸதிதாத ஆயிபனவ. கட்டணம் ரூபய 8500/- (நெடுமலில் 1X கட்டணம் தனி)

மேலும் விவரங்களுக்கும்: **ஸ்ரீ விஜயாடி ராவல் சர்வீஸ்**

Old No.29, Now No.18, ஆரிரங்கு அகாரி கெல், திருவல்விளம் - 605 006



நலம் தரும்

1



திண்டுக்கல் சங்கரை தேய் கல்வி மற்றும் ஆரம்பி மையத்தின் வெளியீட்டு ஒன்றில் தரப்பட்டிருந்த ஸரிய உற்பயிற்சிக் குறிப்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன... பொதிய திடயின்மை, தடைப்பயிற்சிக்கான வாதியான பாததயின்மை, அவள வாத்களை முறை கால்வலி முதுகுவலி போன்றவற்றால் கெடுவதான வாக்விய் போக முடியாதவர்கள் திவற்றை முறைபாகக் கடைப்பிடித்தால் தடைப்பயிற்சியினால் பெறும் பயன்களை ஸரிதரயப் பெறலாம்.

1. தலையில் செனகரியமாக உட்கார்த்து கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் படத்தில் காட்டியபடி மார்பின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை மூக்கு வழியாக நன்றாக உள்ளே இழுக்கவும். 5 தொடிகள் அப்படியே நெஞ்சை திவத்தி

2



2



3

4



உடற்பயிற்சிகள்!

வைக்கவும். பின்பு உள்ளே இழுத்த மூச்சுக் காற்றை முடித்தனவு வாய் வழியே ஊதி வெளியேற்றவும். மூன்று முறை இப் பயிற்சியினைச் செய்யவும்.

2. தலையைத் தாழ்த்தி நாடியை நெடுகடன் சேர்த்து இருப்பது போல் வைத்துக்கொண்டு, தலையை வலது பக்கமாக முழுவட்டமாகச் சுழற்றவும். இதனை மூன்று முறை செய்துவிட்டு, அதே பயிற்சியை இடதுபக்கமாக மூன்று முறை செய்யவும்.

3. கைகளை உடம்பின் இரு பக்கங்களிலும் தளர்ச்சியாகத் தொங்கும் படி வைத்துக் கொண்டு, தோள் பட்டைகளை மட்டும் படத்தில் காட்டியுள்ள படி எவ்வளவு தூக்க முடியுமோ அத்தளவுக்குத் தூக்கி 5 நொடிகள் நிறுத்தவும். பின் தளர்ச்சியடையச் செய்து தோள்பட்டைகளைக் கீழ் இறக்கவும். இதனையும் மூன்று முறை திரும்பச் செய்யவும்.



9



10



4. கைகளை படத்தில் காட்டியுள்ளபடி நோன்பட்டையில் வைத்துக் கொள்ளவும். முழங்கை இரண்டையும் முதலில் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். 5 நொடிகள் இப்படி வைத்திருந்து பின், முழங்கைகளைப் பக்கவாட்டில் அகற்றவும். பக்கவாட்டிற்கு வந்ததும் எவ்வளவு முடியுமோ அத்தளவு பின்போக்கி கொண்டு செல்வவும். பின் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இதனையும் 3 முறை அடுத்தடுத்துச் செய்யலாம்.

6. படத்திலுள்ளதைப் போல கைகளைத் தோள் பட்டையில் வைத்துக் கொண்டு பக்கவாட்டில் முழங்கை நுனிப் பகுதியை வட்டமாகச் சுழற்றவும்.

8. உள்நங்கைகளை ஒன்றுடன் மீது ஒன்று வைத்து, அவற்றைச் சேர்த்து தெற்றியில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலையை அசைக்காது தெற்றியை உள்நங்கை மேல் அழுத்தவும். தலை அசையாதவாறு அதற்கு இணையாக உள்நங்கையை தெற்றியில் அழுத்தவும். 3 நொடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பின்பு 3 முறை இதைத் திரும்பச் செய்யவும்.

7. கைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்துக் கொண்டு தலையின் பின்பகுதியில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலையை அந்தக் கைகளின் உள்நங்கையில் அழுத்துமாறு பின்போக்கித் தள்ளவும். தலை பின்போக்கி நகராதவாறு கைகளை பலமாக வைத்துக் கொள்ளவும். 3 நொடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பின்பு 3 முறை திரும்பச்

செய்யவும்.

8. வலது உள்நங்கைபைத் தலையில் வலது பக்கம் மற்றும் வலது கன்னத்தில் படுமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். தலை நகராதவாறு உள்நங்கையால் தலையை இடதுபக்கம் தள்ளவும். அதற்கு இணையாக தலையால் உள்நங்கையை வலது பக்கம் அழுத்தவும். 3 நொடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பின்பு தளர்த்தவும். இவ்வாறு மூன்று முறை திரும்பச் செய்யவும். பின் அதேபோல் இடது உள்நங்கையை வைத்து இடது பக்கத்தில் அதே பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யவும்.

9. கைகளைத் தரைக்கு இணையாக நெருங்கு நேராக, படத்தில் காட்டியபடி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இரு கை விரல்களையும் கொக்கி போல் கோர்த்துக் கொண்டு இருபக்கமும் சமமான அளவில் இழுக்கவும். 3 நொடிகள் வைத்திருந்து பின் தளர்த்தவும். இதனை 3 முறை திரும்பச் செய்யவும்.

10. உள்நங்கைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று "சாமி கும்பிடுவதை"ப் போன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு உள்நங்கைகளையும் சம அளவில் அழுத்தவும். 3 நொடிகள் வைத்திருந்து பின் தளர்த்தவும். இதனையும் மூன்று முறை செய்யலாம்.

நன்றி : 'சர்க்கஸரில் அக்கறை' தலைவர் : ஆர். கசீரா, நங்குண்டூர்.

வேண்டியவை

பெண்கள் என்றாலே தினம் ஒரு புதிய ஆடை

மாணவி என்றால் வேட்டையே வேண்டாம். ஆனால் அதை சொல்பதற்கும் வசதியும், வாய்ப்பும் எவ்வளவு பெருக்கு அமைந்து விடும் என்பதீர்களா? தியாயம்தான். ஆனால் அநியாயம் என்னவென்றால் அப்படி ஒரு வசதி இருந்தும் பயன்பாடாகப் பயன்படுத்தப்பட முடியவில்லை.

மிகவும் வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்தவர் ப்ரியா. ஆனால் என்ன பிரயோஜனம்? 101 கிலோ எடை கொண்ட அவரால் தினம் அணிவ முடியுமா? பாரக விகிதத்தே, புடவை அணிந்து கொண்டாலோ 'ஆண்டி' என்று சிறு அழைப்பதற்குத் தகுதியான தோற்றம் கொடுவது என்னவென்றால் அவரது டொங்கி வரிசை தாமதமாக வராமலாக பலரும் அவரை மூர் உதவிப் பேராசிரியாக எண்ணி வணக்கம் செய்துவிடுவதுடன் மேதாந்தரத்தை மிகப் பெரிதான மூகம், அமைதி தோள்கள், தடித்த கைகள், பருத்த இடுப்பு என்று அவர் தோற்றத்தில் பல்வேறு குறைபாடுகள்.

இதனாலெல்லாம் மனம் உடைந்த ப்ரியா வப்போதும் வேஷ்டிகள் பாடும்போதும் கவனம் செலுத்த முடியாதபடி மாற்ற தொடங்கினாள். அந்த நினைவில்லாத காலம் & கோர் நிறுவனத்தின் ரிவிதாவிலும் வந்து சேர்ந்தாள். இதற்கு முன்பே சில எடை குறைப்பு நிறுவனங்களுக்கும் சென்று தோல்வி கண்டவர் ப்ரியா "உங்களை எவ்வாறு பிரயோஜனமாகவும் தீவிர இருக்கிறது" என்பது போல் கிவிதா அவருக்கு தயக்கமாக அளித்தாள்.

28 சி.டி.க்குகை, எவ்வளவு எடைகளை பரப்புவதை குறைத்திருக்க முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? 35 கிலோ அவரது வயிற்று உள்வாங்கி கொண்ட தோல் பொங்கிப் பெரு, பார்ப்பதற்கே வெகு அழகான உருவத்தோடு திரும்பிச் சென்றாள். ப்ரியாவின் வயிற்றுப் பித்தம் சேர்ந்து கொண்டதால் அவர் மூலம் பார்வையாளர் விட்டது. அவரது தோள்கள், கைகள் ஆகியவை உரிய வடிவம் பெற்றன. டபுள்-சின், கைகளுக்குத் தீவிர உள்ள உருவங்களாகவும் ஆகியவை மனங்கலு விட்டன.

இப்போது விரும்பிய ஆடைகளை அவரால் அணிவ முடியிறது. படிப்பிலும் வெகு முன்னேற்றம்.

ஐ.டி. துறையில் வேலை செய்பவர்களுக்கு என்னவெல்லாம் கஷ்டம் என்பது நமக்குத் தெரியும். மனச்சுறுத்தல்கள் உட்கொண்டதோடு வேலை பிட்டுவதும், உள் டிரிஸ்டர்ம்தான் முக்கிய உறவு வகைகள். எதற்கு உடல் பெருத்தல் போன்று வேலை, அதிக சம்பளம் போன்றவற்றால் உடல் உருளை போல் ஆனதை எது முறையில் உணர்வதெனவே ஆனால் அவரைப் பெண் பர்க்க வந்தவர்களெல்லாம் அடுத்தடுத்து 'ஸாரி' கூறிவிட்டு நகர்த்த போதுதான் எதற்குக் விபரீதம் புரிந்தது.

ரிவிதாவிலும் அவர் வந்தது விளம்பரத்தைப் பார்த்துத்தான் "உவமை வேண்டாம்" என்று கூறி பவித்திர வகுப்புகளில் சேர்த்தார் கிவிதா. தாளாடையில் முப்பது கிலோ எடை எதாவதிருந்து பிரிவாவினா பெற்றுச் சென்றது. இன்று தயக்கத்தோடு இடத்தில் அவருக்கு திருமணம் தீர்வாகவிருக்கிறது.

பல எடைக் குறைப்பு நிறுவனங்கள் இருக்க, சிகிச்சையில் எல்லாம் & கோர் நிறுவனத்தில் என்ன சம்பவம்? இதை ஒரு சிந்தனை பட்டியல்.

- * இது பெண்களுக்கான வகுப்புகள் மட்டுமே. இவருள்ள டாக்டர், பட்டமடவியன் ஆகியோர் உடல் பெண்கள்தான்
- * வகுப்பவர்கள் குறித்த தகவல்கள் ஒன்று ஒத்தும் கலியாணம் கவனத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.
- * ஸ்பார்டிங் கிழமைகளிலும் திறந்திருக்கிறது.
- * உங்களுக்கு வசதியான தோற்றத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
- * ஐரவிஸ், வாக்கிஸ் போன்ற பயிற்சிகள் அடங்கியவையாக
- * உணவு முறைகளிலும் ரிவிதாஸ் மருந்துகள் மட்டுமே.
- * வகுப்புகள் முடிந்த பிறகு உங்கள் வடிவத்தை அடங்கியே வைத்திருக்க வாய் ஆயோசனைகள்.
- * இவருள்ள கருவிகளை பலப்படுத்துவதால் எந்தப் பக்க விளைவுகளும் இருப்பதில்லை.
- * உடல் தயக்கத்தோடு தன்மைப்பெய்தல் கிடைக்கிறது.

தொடர்பு கொள்ள:

சிகிச்சை, தி.தகர், சென்னை-17.

தொனாடெஸி எண்கள்: (044) 24332838 94444 13224



Advt



பெண்கள் மட்டும்தான்...

திருமணமாகி புகிதில்...

சில ஆண்டுகள் கழித்து...

(கனவுகள் கூப்பிடாத போதே)
என்னங்க... கூப்பிட்டிருக்கா?
இதோ வரேன்.

(கப்பிடிக்கும்போது)
நான் வேலையா இருக்கேன். இங்கே வந்து
சொல்லிட்டுப் போங்க. அங்கே இருக்கே
அவராதிங்க!

எங்கம்மாளைப் பார்க்கணும்போல இருக்கு.
நீங்களும்தான் வரங்க. ரெண்டு நாள்ல வந்துட
லாம்.

நானும் குழந்தைகளும் போறோம். 10 நாள்
கழிக்க நீங்க வந்தா போதும்தான். புரியுதா?

உங்களுக்குப் பிடிக்காத கத்தரிக்காய்
எனக்கும் வேணாம். இனிமேல் செய்ய
மாட்டேன்.

எனக்குக் கத்தரிக்காய் பொரியல். உங்
களுக்கு எதுவும் பண்ணலை. ஊறுகாய்
வெச்சுக்கிட்டு சாப்பிடுங்க.

எனக்குப் புடைசலையா நீங்கதான் செலுத்
பண்ணி வாங்கணும்.

இது ஒரு கலர்ஸ் செலுத் பண்ணிட்டு
வந்திருக்கீங்களே. ம்ஹும்.

அத்தை லெட்டர் போட்டிருக்காங்க.

உங்கம்மாவிட்டேர்ந்துதான் லெட்டர்.

உங்க ஹேர்ஸ்டைல் ரொம்ப அழகா
இருக்கு.

எவ்வளவு நேரம் தலையை வாகுவீங்க.
கிளம்புங்க சீக்கிரம், நல்லாதாங்க இருக்கு

நீங்க சிரிக்கும்போது பல் வரிசை அழகா
இருக்கு.

எது சொன்னாறும் சிரிச்சே
மழுப்பிடுவீங்களே!

உங்க வீட்டுல எல்லாரும் ரொம்ப
கலகலப்பாண்டைப். நல்லா பேசறாங்க.

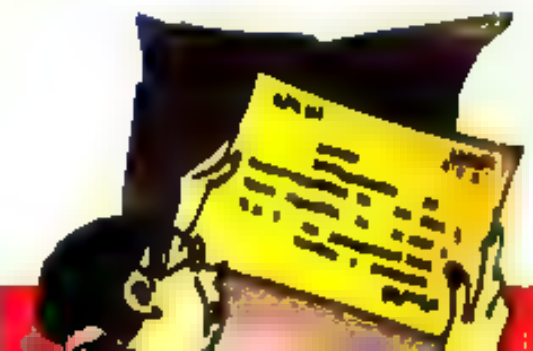
உங்க வீட்டு மனுஷங்கிட்ட பேசி ஹேய்க்க.
முடியுமா?

(கிளியாவிற்குக் கூப்பிடும்போது) ஓ.கே.
நான் ரெடி போகலாம்.

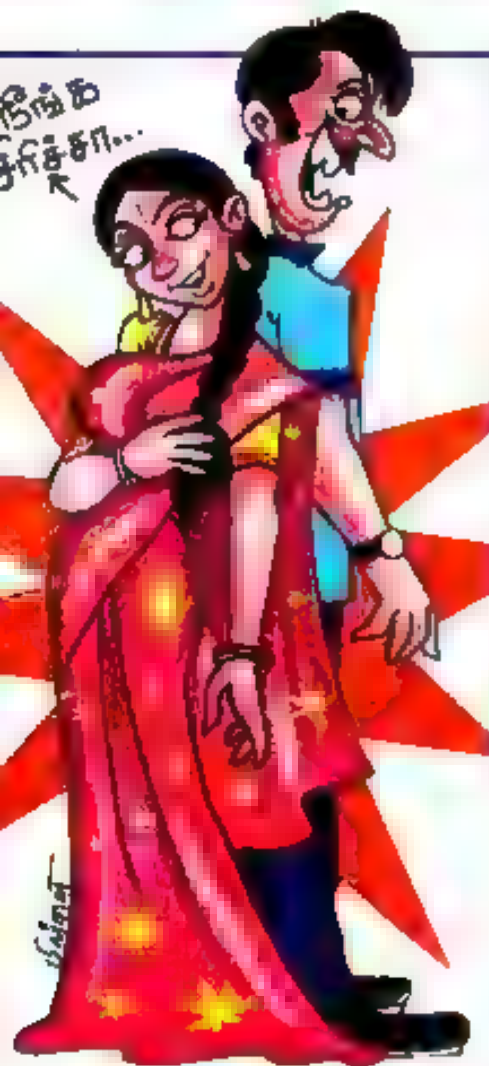
நான் கிளர்ண்டருக்கு அரிசி விற்ப்போட்டு
இருக்கிற அள்ளிக்குத்தான் அக்கறையா
கிளியாவுக்குக் கூப்பிடுவீங்க. நீங்க போங்க

என் தோழியின் மகளுடைய
திருமணம் இரண்டு வருடங்கள்
முன் நடந்தது. தனது மகள்
கருத்தரித்துள்ளாள் என்பதை
தெரியப்படுத்த என் தோழி எழுதிய
அஞ்சலட்டை என்னைக் கவர்ந்தது.

"திஸ் கான்ட் இஸ் ப்ரெக்ஸென்ட்"



சுயளச்சுவங்களா?



-பூரணி விசயகுமார், கவிஞர்

பல ஆண் நகல் கழித்து...

காதில் வாங்குவதே இல்லைய!

பேரவளுக்கு வற்ற வழி தெரியும். காலே வருவேன். யாரும் வர வேண்டாம்.

இன்னதைக்குக் கத்தரிக்காய் மட்டும்தான். பிடிச்சா திண்ணங்க. இன்னவையா போங்க.

புடைவையா? அதெல்லாம் எப்போ வாங்கிட்டேன். தங்க 800 ரூபாய் பணத்தை மட்டும் வெட்டுங்க.

உங்களை பெத்த இம்மை மகராஜிதான்!

போதும், போதும். வாரி வாரி தலை சொட்டையாதுதான் மிச்சம்.

எப்போ புரத்தாணும் என்ன ச...? கொக துறழ்ஞ்சுடப் போகுது! வாயை மூடுங்க!

உங்க பம்பாயை ஒட்டை வாய்தானோ?

சினிமாவும் வேணாம். டிராமாவும் வேணாம். என் பொழப்பே சினிமா எடுக்கறாப்புல இருக்கு.

வித் தி நியூஸ், தட் னை டப்ட்
நேமஸ் கன்ஸ்டிட்டு டி திஸ் தி
ஃபேமிலி வே ஆஃப் பிவெட்டிங் எ
கைல்ட்"

ஆங்கிலத்தில் கருத்தரித்ததுக்கு

ஸ்வளவு வந்ததைகள் உண்டோ,
ஸ்வளவுறையும் ஒரே வாக்கியத்தில்
கேட்டி கோவையாக எழுதியது
அருளாம்!

- என்னை கிருஷ்ணமூர்த்தி,
கும்பகோணம்.

கருத்தறி(ரித்)ந்த கடிதம்!



தேவையான பொருட்கள்

- வீடுகளில் தளரவில்
ஒட்டப் பயன்படுத்தப்படும்
ஃப்ளோர் டைல் (அ)
மாத்தூண்டு (அ) மண்
பாணை மூடி (எது
கிடைக்கிறதோ அதில்



1



2



3



4



5

அழகூட்டும்

செய்முறை :

டெக்கோபேஜ் ஆர்ட் என்பது பிரபல ஜப்பானியக் கலை. இந்தக் கலைக்கு நம்மீழும் பெரிய அளவில் ஒலியம் வரையத் தெரிந்திருக்க வேண்டாம்.

வாழ்ந்துமடல் உங்களுக்கு நிறைய வந்திருக்கும். அதில் உங்களுக்குப் பிடித்த காட்சியை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் எந்தப் பகுதி வேண்டுமோ அதைக் கிழித்து எடுக்கவும். சுத்தரிக்கோல் உபயோகப்படுத்தாமல் கையாலேயே கிழித்து எடுக்கவும்.

வரிசமமாக இவ்வாறாகக் கொஞ்சம் கொணராக ஆர்டிங் டிசைனர்கள் கிழித்துக் கொள்ளவும்.

அதைப் பின்புறம் திருப்பவும். நீரில் கையை நனைத்துத் தேய்க்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் படம் மெலிதாகும். படம் கிழிந்து விடாமல் அதை மெல்லியதாகும்படி மெதுவாக, ஜாக்கிரதையாகச் செய்யவும். நம் போஸ்டர் அல்லது வாழ்ந்து மடல் கொஞ்சம் கவனமாகத்தானே இருக்கும்! அதை



6



செய்யலாம்)

- வாழ்த்து மடல் (அ) அழகிய
போஸ்டர் - விருப்பமான டிசைன்,
- ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் கலர் -
பச்சை, வெள்ளை, பழுப்பு நிறம்,
கறுப்பு, நீலம், சிவப்பு.
- ஸ்பாண்ட் - சிறிய துண்டு.

- பிரஷ் - எண் 2.
- பிரஷ் - எண்ணாகப் பேனா பிரஷ்
எண் 8.
- வெள்ளைப் பசை - ஒட்டுவதற்கு
- தண்ணீர் - சிசிக

டெக்கோபேஜ் ஆர்ட்!

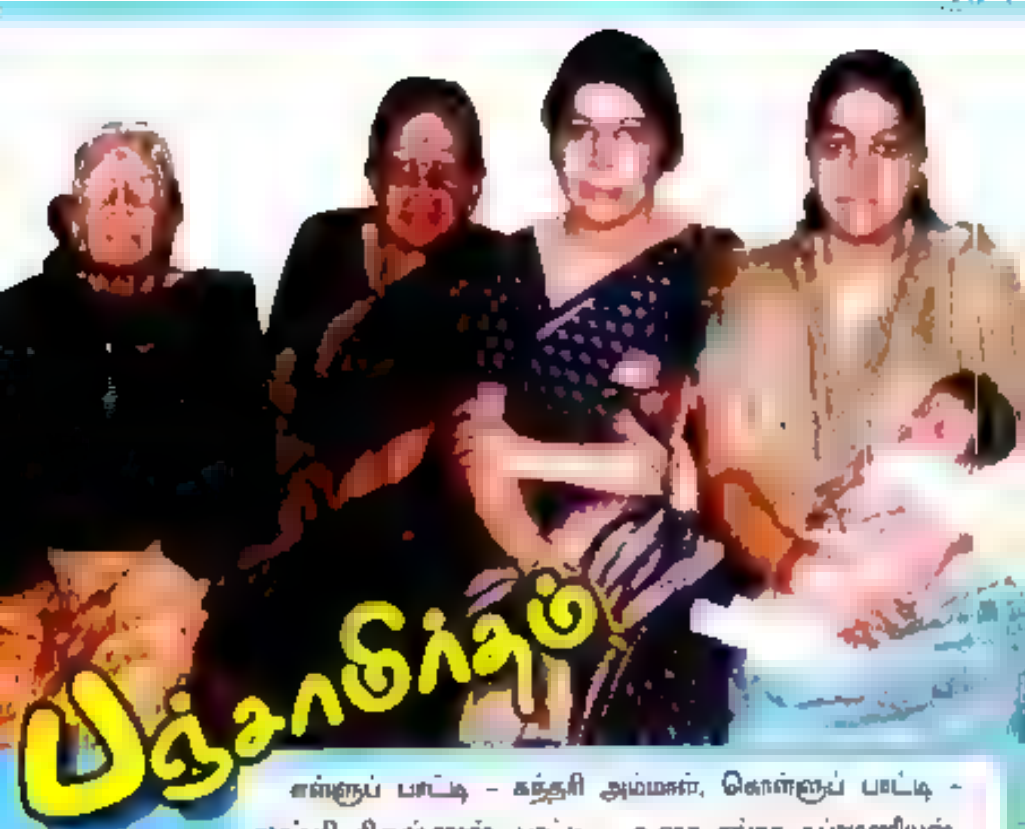
மெலிதான படமாக ஆக்குவதற்குத்தான் இப்படிக்
தண்ணீர் தெலித்துக் தேய்க்கின்றோம்.

ஐந்து நிமிடம் கழித்து, நாம் எடுத்துள்ள பேஸில்
(base) அதாவது மரத்தாண்டு அல்லது ஃப்ளோர்
டைஸ்ப் அல்லது மண் சட்டி மூடி அதாவது
ஒன்றில் வெள்ளைப் பசையைத் தடவவும். நடு
வில் அந்தப் படத்தை ஒட்ட வேண்டும். ஒட்டும்
பொழுது குமிழ்கள் வராமல் நன்றாக அழுத்தி
ஒட்டவும். பத்து நிமிடம் காயலிடவும்.

இப்பொழுது மீதமுள்ள பகுதியில்
நமக்கு விருப்பமான, கலப்படமான, மின்னல்
சின்ன உருவங்களை வரையலாம்.

புல் நரை மாதிரி வகுவதற்கு,
வண்ணம் காய்ந்த (அ) வீணாகிப்
போன எண் 8 பிரஷ்டைப் பச்சை நிற
வண்ணத்தில் தேய்த்து எடுத்து, அம்
கங்கே விடாமல் புள்ளி வைப்பது மாதிரி
சூத்தவும். அதாவது ஒத்தி ஒத்தி எடுக்க
வும். இப்பொழுது அடர்ந்த புல்லெள்





எள்ளுப் பாட்டி - கத்தரி அம்மாள், கொள்ளுப் பாட்டி -
லக்ஷ்மி கிருஷ்ணன், பாட்டி - உஷா சங்கர சப்ரமணியன்,
மகள் - வித்யா ஷாடி, பேத்தி : பூதிதி.

தயாராகிவிடும்.

மீதமுள்ள கீழ்ப்பகுதியில் எப்பான்ஞ்
துண்டை சிவப்பு, பழுப்பு நிறங்களில்
தோய்த்து மேற்சென்னை மாநிரியே ஒத்தி
ஒத்தி எடுக்கவும். அழகான பரந்த புல்
வெளி மாநிரி காட்சி தரும்.

பக்கவாட்டில் பழுப்பு, கறுப்பு நிறத்
தில் அடர்ந்தியான மரத்தை தம்பர் 2
பிரஷ் கொண்டு வரையவும். அதற்குக்
கிளைகளையும் முன்பு சென்னை, செந்த
மாநிரியே ஷீஷான பிரஷ்ஷால் ஆல்
காய்கே பச்சை நிறத்தை ஒத்தி எடுத்தால்,
கிளை தயாராகிவிடும்.

விரும்பமானால் மனைக்கு நீலம்,
வெள்ளை என விரும்பமான நிறத்திலும்,
பறவைகளும் வரையலாம். மிகச் சலப
மாக என்ன வரையத் தெரியுமோ அதை
வரைந்து 'பேஸ்' முழுவதையும்
மறைத்துவிடவும். இப்பொழுது நாம்

தடுப்பகுதியில் ஒட்டின வாழ்த்து
மடலும், அதைச் சுற்றி வரைந்த படங்
களும் 'மெஷ்' ஆகி, அதாவது ஒன்றாகக்
கலத்து மிக அழகிய பெயின்டிங்
தயாராகிவிடும். முழுவதும் முடிந்ததும்
எது நாம் வரைத்தது, எது ஒட்டிய
வாழ்த்து மடல் என்ற தெரியாது.
அவைத்தையும் நாமே வரைந்து,
வண்ணம் தீட்டின மாநிரி மிக அழகாக
இருக்கும்.

ஃபீலோர் டைல்ஸ் அல்லது
மரத்துண்டில் செதுகருந்தால் ஃபிரேம்
செய்யலாம். மனசாட்டி ரூடி என்றால்
ஃபிரேம் செய்பத் தேவையில்லை.
ஏதாவது ஸ்டாண்டியல் நிற்கவைத்துக்
கொள்ளலாம்.

- கதா செல்வகுமார்,
சென்னை - 92
படங்கள் : பூதிதி



கபயாத்திரா



எண்.43, தெற்கு மாட வீதி,
(சித்ராகுளம் எதிரில்) மயிலாப்பூர், சென்னை-4
Ph : 2495 0218, 24952319

விரிடி பாபா தரிசனம் பிரதி வாரம் வியாழக்கிழமை

4 நாட்கள் ரயில், பஸ் மற்றும் தங்கும் வசதி ரூ.2200/-

மந்திராலயம், நவபிருந்தாவனம்

பண்டரிபுரம், துஸ்ஸாபூர், சோலாபூர்

08.05.2008

05.06.2008

01.05.2008

26.06.2008

3 நாட்கள் ரூ.2000/-

3 நாட்கள் ரூ.2000/-

காசியாத்திரை

8 நாட்கள் ரூ.6000/-

09.06.2008

சாய்சரண்

தங்கள் வாழ்க்கையில் முதலமை கட்டத்தில் உள்ள தூய்மை உள்வாங்குக்கென்று பிரதிபலிக்காக மயமான சூழலில் ஆறுதல் சேவை அளிக்கும் இல்லம் அந்தணை பெரியோர்கள் மற்றும் நன்கொடை அளிப்பவர்கள் அனுசுவலம்

முதியோர் இல்லம்
Ph : 2495 0218, 24952319



“கடவுளின் சொந்த பூமிபலம், கேரளத்து நம்புதிரி ஜோதிஷம்”

“விதினய மதியால் (மாழிகத்தால்) செல்லலாம்”

அதர்வண வேத சாஸ்திரத்தினை உலகிலேயே மிகவும்
அதிகம் பயன்படுத்துவது கேரள நம்புதிரிகளே!



அவற்றை மிகும்ப ஸ்ரீ பாவக்காடு ஸ்ரீ சூரியன் நம்புதிரி MA OIA, B.A, Astro

மனித குலம் நலம் பயக்கும் வகையில் நன்மைக்காக, கார்யசித்தி பெற, தேவரேசன்னை, மூலம் எதிர்வரும் தீர்க்குணை தவிர்த்து, துர்மத்தினை விலக்கி, படைவாய்களிட மிருந்து விலக்கி இருக்க சத்தி விலக்கல்; தம்பதிகளுக்குள் தாழ்வு வசியம், விபாபாரம் விரித்தி பெற விபாபார வசியம், இளைஞர்கள் வேலை வாய்ப்பு பெறவும், தங்கள் காதல் திருமணம் நிறைவேற்றி வம், பார்வதி கயம்மர ஜோதம், ஜோய்களான நீக்கிட தன்வந்தி ஜோதம் - ஆம்மாவாணையில் மிகுதவங்கரா மற்றும் சரபேஸ்வரர் பூஜா, ஜோதம் செயலிக்கப்படும். பெளர்ணமியில் மனநிலை சரியில்லாதவர்களுக்கு பரிசுர ஜோதம் செய்து தரப்படும்.

முன் அனுமதியுடன் கடவுள் காத - நேரினட தொடர்விற்கு

“ஸ்ரீ சாஸ்தா ஜோதிஷாலியா”

140/45, கப்பிமாமணிய முதலி தெரு, ஸைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

Phones - 091-044-65171890, (o) 98401-02001, (o) 98849-43309

visit : www.namboodriyolphisham.com

குறிப்பு: வெளியூர் அன்பர்கள் ஓரதக நகலுடன் (புக) தம்மதது பிரச்சனைகளை தெரிவிக்க வரும் எழுதி ஆயோசனை

கலைமகள் வந்தாள்

ஸ்ரீ

சாய்ராம் பெரூரியியல் கல்லூரி மற்றும் கல்விக் குழுமம் தெருதிப்பூட்பம், பெரூரியியல், மருத்துவம் மற்றும் பள்ளிகள் ஆகிய 16 கல்வி நிறுவனங்களை கன்னகத்தே கொண்டுவந்து.

பாரம்பரியம் பீக்க, நடுத்தரவர்க்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திரு. M.F. ஸயன் லேயோழத்து அவர்கள், 1990-ம் ஆண்டி துவக்கியதுதான் இந்த சாய்ராம் பெரூரியியல் கல்லூரி. தொலைநோக்குப் பார்வையில் கல்விக்கு சேவை செய்யும் நோக்கோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட இக்கல்லூரி மற்றும் கல்வி குழுமம், தமிழகத்தின் தலைநிறந்த முதல்

கொண்ட இக்கல்லூரி, கடந்த 7 வருட க் களாக அண்ணா பல்கலைக்கழக தர்ச மோ, ஸ்கல் மற்றும் வறுத்தாழ 70க்கும் மேல் பல்கலைக்கழக தேய்க் மாணவர்களையும் மருவாக்கியுள்ளது. சேவ்வை மாநாடர் லேயோ அமைந்துள்ள பெரூரியியல் கல்லூரி கல்வி நிறுத்த முதல் துத்து இப் பங்குக்குள் ஒன்றாக இக்கல்லூரி நிகழ்வது இவ் தனிச்சிறப்பு.

ஒழுக்கம், கண்டிப்பு, நிறந்த ஆதிரிய், கள் (ஆதிரியர்களின் சாசரி அனுபவம் 12 வருடங்கள்) மற்றும் நிறந்த உள் கட்டமைப்பு, உயர்தர மிக்க ஆய்வக வசதிகள், வருப்பவறகள் மற்றும் கயா: 1200 கம்ப்பூட்டர்களை கொண்ட அனு மையங்கள் இவைதான் இக்கல்லூரியின் வெற்றிக்கு அடிப்படை. சுமார் 30, 30 புத்தகங்கள் மற்றும் தேஷனல், இன்...

எங்கும் முதன்மை எதிவும்-மேன்மை!



பத்து நிறுவனங்களுக் குள் தன் பெயரையும், சாத், னதையும் நிறைநாட்டியிருப் பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இளங்கலை பெரூரியியல் பிரிவில் ஓரந்த 8 பிரிவுகளையும், முதல்கலை பெரூரியியல் பிரிவில் 4 பிரிவுகளையும்



தேஷனல் துர்வன்களை கொண்ட முழுவதும் குறிச் சூகன வசதியுடைய பர்த், கல்லூரி நூலகம் கல்வி ரிக்கு பெருமைசேர்க்கிறது.

12 களங்களை உடைய வெவ்வினையாட்டு ஆராய கம் மற்றும் உள் வினை

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

யாட்டு அரங்கங்களை கொண்ட
'ஸ்போர்ட்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்' மற்றும்
ஒரே நேரத்தில் 500 பேர் அமர்ந்து
உண்ணக் கூடிய உணவகம்,
இவை கல்லூரியின் மற்றும்
லீல தனித்திரப்படம்சங்கள்.

சுமார் 10 கல்லூரிப் பேருந்துகள்
மேலகர் முழுவதும் மாணவர்கள் வசதி
காக நிரம்பட இயங்குகின்றன.

இக்கல்லூரி நிர்வாகம் ப்வேல்
மெண்ட் சென் மற்றும் டிரெய்னிங்-இன்
சிறப்பு கவனம் செலுத்துவதால், இறுதி
யாண்டு படிக்கும் மாணவர்களில் 50 சத
விகிதம் பேர், படித்து முடித்து கல்லூரியை
விட்டு வெளியேறும் போது பன்னாட்டு
நிறுவனங்களில் வேலைக்கான உத்தர
வோடு செல்கிறார்கள். அதற்கு நிர்வாகம்
உத்தரவாதமளிக்கிறது.

மாணவ மாணவியருக்கு தனித்தனிவாக
பாதுகாப்பு மிக்க ஹாஸ்டல் வசதிகள்
உள்ளன. சுமார் 700 மாணவ மாணவிகள்
இங்கு தங்கி பயிலுகின்றனர். சிறப்பு கண்
காணிப்பாளர்கள் மற்றும் மருத்துவ வசதி
களுடன் உடைய ஹாஸ்டல், மாணவர்
களின் பெற்றோர்களுக்கு மிகவும் நிரூபி
அளிக்கும் வகையில் இயங்குகிறது.

நேஷனல் போர்ட் ஆப் அக்ரடிடேஷன்
(NBA), டெக்னி வுறங்கும் லாச் சான்றிதழையும்
இக்கல்லூரி பெற்றுள்ளது.

இக்கல்லூரி மாணவர்கள் உயக
அவலின் பல புதிய கண்டுபிடிப்புக்கள
யும் பல சாதனைகளையும் படைத்துள்ள
னர். அவற்றில் ஒரு சில :

1. இன்டலிஜென்ட் டி கேஸ்
என்பதும் கண் தெரியாதவர்களுக்கான
வழிகாட்டும் சாதனம்.

2. கண் தெரியாதவர்கள் பயன்படுத்துதல்

**விசயராம் வரதிராமியல் கல்லூரி
மற்றும் கல்வித் துறையும்,
உள்ளன.**

கம்ப்யூட்டர் & போர்டு

3. முன்னாள் துணைப்பதி திரு
அப்துல்கலாம் வழங்கிய சிறந்த
இனம் விஞ்ஞானிகள் விருதை
பெற்ற இளந்திர பொதியியல்
மாணவர்கள் தயாரித்த 'கம்ப்யூயல்
இன்ஜெனார் சிஸ்டம்'.

தவ்வொரு வருடமும் எவ்வாப்
பிர்வு இளங்கலை மற்றும் முதுகலை
பெரியியல் மாணவர்களை ஊக்குவிப்
பதற்காக முதல் மற்றும் இரண்டாமிடம்
பெறும் மாணவர்களுக்கு ஸ்காலர்ஷிப்பாக
சுமார் 10 லட்ச ரூபாய் கல்லூரி நிர்வாகக்
தால் அவிக்கப்படுகிறது.

சிறப்பாக இயங்கும் தேசிய மாணவர்
படை (NCC), நாட்டு நலப் பணித்திட்டம்
(NSS) மற்றும் இளைஞர் செஞ்சிறுவனவர்
சங்கம் (YRC) இவை அவைத்தும் மாணவர்
களை எவ்வா வகையிலும் சிறந்தவர்களாக
உருவாக்க ஆக்கியுள்ளதாக இயங்கி வரந்
றவு.

Wi fi இன்டர்நெட் வசதி 24x7x24
இன்டென்ட்ரி இன்ஸ்டிடியூட் இன்டார்க்
ஷன் சென். ஐ.கே.வ வசதிகளும் இக்கல்லூரி
யின் உள்ளன.

கல்லூரி வளாகத்திற்குள் நுழைந்த எவ
ருக்கும் இது ஒரு சிறந்த கல்வி நிறுவனம்
என்ற எண்ணம் மட்டுமல்லாமல் ஒரு
பாடம்பிளாக்க கோவிலுக்குள் சென்று
வெளிவரும் உணர்வு நிச்சயம் மேலோங்
தும்.



முன்பொரு நாட்களில், மிக அற்புத சக்தி வாய்ந்த தேவதைகள் ஒன்றுகூடி பூலோக நாடுகளுக்கிடையே ஒலிம்பிக்ஸ் போன்றதொரு போட்டியை

நடத்த முடிவெடுத்தார்கள். சாதாரண ஒட்டப்பந்தயத்திலிருந்து கொஞ்சம் மாறுபட்ட போட்டி இது. போட்டியில் பங்குபெறும் நாட்டிலுள்ள மக்கள் அனைவரும் ஓரணியினராகத் திரண்டு இந்த ஒட்டத்தில் பங்குபெற வேண்டும். போட்டியில் வெற்றி பெறும் நாட்டிற்கு ஒரு அருமையான பரிசும் உண்டு. "நாட்டிலுள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் நல்ல தேச ஆரோக்கியம், ஏற்றம், வளம், செழுமை, ஆபியவை குறைவின்றி வழங்கப்படும்" என்பதே தேவதைகள் அறிவித்த பரிசு.

போட்டியில் மொத்தம் மூன்று நாடுகள் பங்கேற்கின்றன. முதல் நாடு எப்படியும் ஜெயித்து விடுவது என்கிற உத்வேகத்துடன் களம் இறங்குகிறது. அத்தனை பேரும் தமது சக்தி அனைத்தையும் திரட்டி ஒடுகிறார்கள்.

'சரசர' என அதிகரித்த ஸ்கோர் கொஞ்சம் தடுமாற ஆரம்பிக்கிறது. அந்த நாட்டின் சிறுவர்களும், வயதானவர்களும் உடல்நல

சேர்க்க இளைஞர்கள் இல்லாததாலும் தான் தோற்கப் போவது உறுதி என்பதை முதல் நாடு மிக விஸுவலியே உணர்ந்து கொள்கிறது.

இப்போது எல்லோர் கவனமும் இரண்டாவது நாட்டின் மேல் விழுகிறது. அவர்கள் போட்டியில் வெற்றிபெற கொஞ்சம் வித்தியாசமான அணுகுமுறை ஒயக் கையாள்கிறார்கள்.

நடுத்தர வயதுடைய ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே வேகமாய் ஓடி, நாட்டின் ஸ்கோரை உயர்த்தும் சம வல்லமை பெற்றவர்கள் என்றாலும் நாட்டிலுள்ள குழந்தைகள், வயதானோர் மற்றும் உடல்நலம் குன்றியவர்களைப் பொறுமைமைய மூன்னோக்கி அழைத்து வரும் பணியைப் பெண்கள் ஏற்கட்டும். அதே சமயம் நாட்டின் ஸ்கோரை அதிகப்படுத்த ஆண்கள் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருக்கட்டும். இதுவே அந்த ஏற்பாடு.

பெண்களுக்கு தாங்களும் வேகமாய் ஓடி, நாட்டின் வெற்றி வாய்ப்புக்கு நேரடியாய்ப் பங்காற்ற வேண்டும் என்கிற துடிப்பு இருத்தபோதிலும் ஆர்வத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு தமது பணியை முழுமனதுடன் ஏற்கின்றனர்.

வாழ்க்கை

மற்றவர்களும் ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் ஓட முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். நடுத்தர வயதுடைய ஆண்களும் பெண்களும் மட்டுமே ஒடுகிறார்கள். பின்தங்கியவர்களுக்கு உதவுகூட நேரமில்லாமல் ஆண்களும் பெண்களும் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களும் சிறிது நேரத்தில் களைப்படைகிறார்கள். ஆள்பலம் குறைந்ததும், தான் களைப்படைந்தால் பதிலுக்கு ஓடி ஸ்கோர்

இந்த ஏற்பாடு ஆரம்பத்தில் தன்றாகத் தான் வேலை செய்தது. ஸ்கோரும் கணிசமாக உயர்ந்தது. ஆனால் போகப் போக நினைமை தலைகீழானது.

ஆண்களுக்கு தாங்கள்தான் அதிவேகமாய் ஓடி நாட்டின் ஸ்கோரை உயர்த்த வேண்டும் என்கிற இறுமாப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் பெண்கள் உள்ளிட்ட மற்றவர்களை அதிகாரம் செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள்.



தனனக் கொத்தனை

முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ அதே அளவு எங்கள் பணியும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. எனவே ஒருக்காலும் இரண்டாந்தர மரியாதையை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது" என்று உக்குரலிடுகிறார்கள்.

"நாய்கள் ஒடி ஒடி உழைத்து ஒடாய்த் தேய்த்து கொண்டிருக்கிறோம். எங்களுக்கு இந்த அதிகாரம் கூட இல்லையா?"

என்று ஆண்கள் பதிலுக்குக் கூச்சலிட அங்கே உட்பூழல் ஆரம்பமாகிறது. அந்த நாளும் வெற்றி பெறும் வாய்ப்பைப் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழக்கிறது.

இப்போது எவ்வோர் கவனமும் மூன்றாவது நாட்டின் பக்கம் திரும்புகிறது. இந்த நாட்டின் அணுகுமுறை முற்றிலும்

ஒலிம்பிக்ஸ்!

மாறுபட்டது.

இந்த இரண்டாந்தர மரியாதையைக் கண்டு வெகுண்டு எழுந்த பெண்கள், "எங்களால் ஆண்களுக்குச் சமமாய் ஒடி நாட்டின் ஸ்கோரை அதிகப்படுத்த உதவ முடியுமா? என்ன? சுதந்திரமாய் தகரக் கூட முடியுமாம் பல்வேறு பொறுப்புகள் எங்களை அழுத்திக் கொண்டிருப்பதால்தானே நாய்கள் பிஸ்தலி விட்டோம்? ஒடுதல் எத்

அதாவது. ஆண், பெண், இருவருமே ஒட்டத்தில் பங்குகொண்டு முடிந்த அளவு வேகமாய் ஓட வேண்டும். அதே சமயம், வேகமாய் ஓட இயலாமல் பிறரைச் சார்ந்திருப்போரை கவனித்துக் கொள்ளும் பொறுப்புச் சுமையையும் இருவரும் சமமாய்ப் பகிர்ந்துக் சுமக்கவும் வேண்டும்.

ஆண் - பெண் ஏற்றத்தாழ்வு களையைப்

பட்டு இருவிக் பணிகளான ஒடுதல் மற்றும் பொறுப்புகளைச் சுமத்தல் இரண்டின் கஷ்டநஷ்டங்களை இருவரும் புரிந்து கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் அனுசரணையாய் இருந்து சேர்ந்து மூலனேற வழிவகுக்கிறது.

ஆக, இந்த நாடே போட்டியில் வெற்றி பெற்று முதல் பரிசை தட்டிச் செல்கிறது.

எவ்வளவு அருமையான கதை! நமது சமுதாயத்திலும் கூட நாம் இதுபோன்ற மூன்றுவிக்மான குடும்பங்களைப் பார்க்கலாம்.

சில குடும்பங்களில் ஆண்களும், பெண்களும் கால்களில் சக்கரத்தை மாட்டிக் கொண்டு ஓடி ஓடி உழைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் வயதானவர்களோ, குழந்தைகளோ சரியான கவனிப்போ, கண்காணிப்போ இல்லாமல் அல்லாடிக்கொண்டிருப்பார்கள்.

சில குடும்பங்களில் பெண்கள் தங்கள் கயமுன்னேற்றத்தைத் தியாகம் செய்து விட்டு வீட்டில் இருந்தபடி மற்ற

பொறுப்புகளைச் சுமப்பார்கள். ஆண்கள் ஓடி ஓடி உழைப்பார்கள். ஆனால் இந்த அமைப்பில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே பெருத்த இடைவெளி ஏற்பட்டு ஏற்றக்கூழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

இந்த இரண்டு அமைப்பின் குறைகளையும் களவையும்விடமாய் ஆண் - பெண் இரவரும் இரண்டு பணிகளான 'கயமுன் வேற்றப்' பாதையில் உழைத்து அதன் மூலம் நாட்டின் மூன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுத்தல்' மற்றும் 'பிறரைச் சார்ந்திருப்போரை பேணிப் பாதுகாத்து உதவி புரிகல்' ஆகிய இரண்டையும் சரிசமமாய்ப் பகிர்ந்து கொண்டால் இரட்டை மாட்டு வண்டியைப் போல் தித்திப்பால் இனாக்குமே வாழ்க்கைப் பயணம்.

இதில் முக்கியமாய் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் இத்தனை காலம் ஆண்கள் மட்டுமே செய்து வந்த பல வேலைகளையும் இன்று பெண்களும் திரும்படச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள். ஆனால் இத்தனை காலம் பெண்கள் மட்டுமே செய்து வந்த பல வேலைகளை ஆண்கள் செய்ய தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். வீட்டில் சமைப்பல், குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல், பாடம் சொல்லித் தருதல், பெரியவர்களுக்கு பணிலிடை செய்தல் போன்ற பல வேலைகள் 'பெண்கள் வேலை' என்று முத்திரை குத்தப்பட்டு அதை ஆண்கள் செய்தால் இழிவாய்க் கருதப்படும் மனநிலை இன்னும் இருக்கிறது.

இந்த நிலையைச் சீர்செய்ய தற்காலப் பெற்றோர்கள், குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது 'இது ஆண் வேலை', 'இது பெண் வேலை' என்று பாகுபடுத்தாமல் 'பொதுவான வேலை' என்று விலக்கி இருபாலாரும் எல்லா வேலைகளையும் பழகிக் கொள்ளுமாறு வளர்த்தால் ஆண் - பெண் ஏற்றக்கூழ்வு களையப்படும். மக்கள் எல்லோரும் சிறப்பாய் வாழலாம்!

- மகாதானபுரம் ரா. தரங்கினி
நன்றி : 'தி இன்விஸிபிள் ஹாண்ட்'



இளந்தர கண்ணனத் திறக்காமல் சீவி வாய்க்கி வெண்டு முதல் தரள் இரவில் தள்ளாளில் போட்டு எலத்து, கைலையில் சீவிக் குடித்தால் இரட்டிப்பு பலன் கிடைக்கும்.

- எஸ். விஜயலெட்சுமி, மயிலாப்பூர்.

Diploma in Hairdressing & Diploma in Beauty Therapy

Never-Before Career Opportunity!

2 International Diplomas For Rs.25,000

FREE! Course related tools, books & products Free!

JOBS GUARANTEED

Migration Opportunity To Canada & Australia

Study and Learn with Hands on experience:

- Hair Cutting Techniques
- Hair Styling & Setting
- Hair Colouring
- Perms & Straightening
- Facials, Waxing
- Manicure & Pedicure



IMAGE
COLLEGE
ACADEMY OF HAIR & BEAUTY

Sterling Point, 124, G.N.Chetty Road
T.Nagar, Chennai-17 Ph: 28343064
www.salonnayana.com
E-mail: salonnayanachennai@yahoo.co.in

FOR FREE SEMINAR, CALL 28343064

காசி புயன், கைவ உணவு துறியிலும் உள்பட எயில் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

காசி - கல்கத்தா - திபிவேணி * பூரி - புலகேஸ்வரம் - கயா - புத்தகயா - 18-6-08, 18-07-08, 18-08-08, 21-9-08 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 4390

காசி - பெல்வி - ஹரித்தவார் * திரிவேணி - சிபிவேணி - ஆக்ரா - மதுரா 18-6-08, 21-7-08, 21-08-08, 24-9-08 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 5490

காசி - கல்கத்தா - ஹரித்தவார் - பெல்வி * திரிவேணி - சிபிவேணி - அமிந்தாரம் - ஆக்ரா - மதுரா 18-6-08, 18-07-08, 18-08-08, 21-9-08 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 7490

காசி - டார்ஜிலிங் - நேயாண் - சிக்கிம் * பூரி - கோணா 18-7-08 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 8490

சிம்லா - குளு - மணாலி * 18-9-08, 18-7-08, 21-9-08 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 8990

சிம்லா - குளு - மணாலி - ஜெல்லா * 18-6-08, 18-7-08, 21-9-08 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 7990

அமரநாத் - ஜம்மு - காஷ்மீர் - வைஷ்ணவி * 25-6-08, 18-7-08 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 7690

அமரநாத் - ஜம்மு - காஷ்மீர் - வைஷ்ணவி - குளு - மணாலி * 25-6-08, 18-7-08 முதல் 23 நாட்கள் ரூ. 10990

காசி - பதரிநாத் - கேதார்நாத் * 18-7-08, 21-9-08 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 8490

காசி - பதரிநாத் - கேதார்நாத் - வைஷ்ணவி * 18-7-08, 21-9-08 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 8990

நவஜோதிர்விபாகம் - பஞ்சசூனாரகை * 18-7-08, 21-9-08 முதல் 23 நாட்கள் ரூ. 9990

ஜெல்லா - மவுண்ட்ஷூ - அயாஜி * 12-6-08, 21-9-08 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 7990

அழகிய கத்தூரன் தீவுகள் * 25-4-08, 2-5-08, 21-5-08 முதல் 10 நாட்கள் (கப்பல் பயணம்)

சிங்கப்பூர் - மலேசியா * 24-4-08, 23-5-08 முதல் 6 நாட்கள் (விமான பயணம்)

சிங்கப்பூர் - மலேசியா - தாய்வாத்து * 22-4-08, 21-5-08 முதல் 9 நாட்கள் (விமான பயணம்)

கமரன் டிராவல்ஸ்

20, லக்ஷ்மி சித்திரை வீதி, மதுரை - 1. தொ: 2621519, 4231519 98423-52105

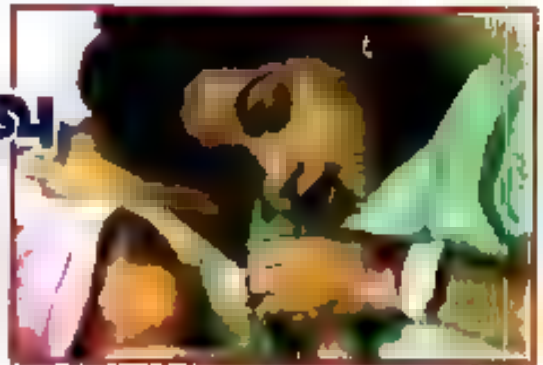
பிளாக்ஸ் PVT லண்டன் கனடா 22, டிஸ்கவரி ரோட், சென்னை - 17. தொ: 65191480 லை: 98403-92105



ஒரு காப்பகத்துக்கு ஏற்பாடு செய்
லீர்களா?" என்று கேட்
டான்.

வினாவில் அப்பிதற்கு
இளைவளமடியைச் சொந்து
விட்டாள். அவளது
அன்னை லீலாறால், சமீபத்
தில் பெங்களூருக்கு வந்தார்.
அங்கேயுள்ள மணிப்பால்
ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு பகுதியில்
புற்று நோய் முற்றி டாக்டர்களால்
கைவிடப்பட்ட குழந்தைகளை
விசேஷ கவனத்துடன் பராமரிக்க
வென்று ஒரு காப்பகத்தைத் துவக்கினார்.

பஞ்சக் கனவு பலத்தது!



அமெரிக்காவின் மின்னி
யோஸ்டாவில் வாட்டு வயதுச் சிறுமி
பிரியங்காவாவுக்குக் கேன்சர் முற்றி,
ஒரு காப்பகத்தில் மரணத்துடன் போரா
டிக் கொண்டிருந்தாள்.

அப்பொழுது தன் தாயாரிடம்,
"அம்மா! உடல்வலியையும் மனத்
துயரையும் பெரிதும் குறைக்க இங்கு
இத்தனை ஏற்பாடுகள் உள்ளன. நாய்
இந்தியா சென்றிருந்தபோது இதே நிலை
யில் அங்குள்ள குழந்தைகளுக்குப் பெற்
றோரைத் தவிர ஆறுதல் கூறக் கூட
யாருமில்லாத நிலையில் அவை படும்
துயரம் என்னை மிகவும் வேதனைக்குள்
ளாக்கியது. எனக்காக நீங்கள் அந்நாட்
டுக்குச் சென்று இதே போன்று அங்கு

அங்கு மெஜிக் காட்சிகள், பரிசுத்
மான கார்ட்டின் படங்கள், பொம்ம
வாட்டங்கள், கைவினைப் பொருட்
களைச் செய்தல் என, புற்றுநோயால்
துன்புறும் குழந்தைகள் தங்கள் துயரை
மறந்து உற்சாகத்துடன் பொழுதைக்
கழிக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வரு
கின்றன.

நிச்சயம், பிரியங்காவின் ஆன்மா
சாந்தியடைந்திருக்கும்.

தன்தி : 'டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா'
- எஸ். சோனாஜினி.
பெங்களூரு - 72.



**சாவி தா...
நெய் போடு!**

என்னுடைய சிநேகிதி சிதா.
எக்கு அண்ணமயில் திருமணம்
நடந்தது. அவன் கண்ணாளுக்கு வந்த
பல வாந்தும் கடிதங்கள் வேலுக்கன்
பாவவும், உணர்வுபூர்வமாகவும்
இருந்தன. அந்தக் கடிதங்களை என்
அருயிர் நோதி எவங்குக் காய்வித்
தான். அதின் ஒரு கடிதம் :

"உன் மனைவரி 'சீதா' கீ (பெயர்)
தா என்ரு கேட்டால் அவளோடு
வெளி. அந்தக் சம்பந்தம் உடம்பு
பெருங்குவிழும்! அவன் கீ (சாவி) தா
என்ரு கேட்டால் உடனே கொடு.
உன் கண்ணாடி அவன் ஈற்றுக்
கொண்டு அன்னியோன்யமான
இருப்பான்."

- மதா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
கும்பகோணம் - 1.

ALTERNATIVE MEDICINE

**மாற்று மருத்துவ
டாக்டர் படிப்பு !**

**BASM,
M.D. with RMP.**

அட்மிஷன் நடைபெறுகிறது



- ★ தொலை தூரக் கல்வி,
- ★ நோய் பரிற்சி வகுப்புகள்,
- ★ IBAM வழங்கும் சான்றிதழ்கள்.

"Case wise treatment Guidance and
followup advice will be given after
Completion of the Course for 2 years"

Eligibility : Any Degree / Diploma / Certificate in
General / Medical / Medically Experienced People.



**Indian Celltherapy
Institute**

Affiliated to : Indian Board of Alternative Medicines

7/624, Kumarasamy Raja Street,
Nagamalai Post, Madurai-625 019.
Ph: 0452-2458366, Cell:94434 47101

Prospectus + விவரப்படுத்தாத மேற்கண்ட
குடிசையில் தேரிகை அல்லது பணி ஆசிரி
மூலம் ரூ. 100/- செலுத்தி பெறக் கொள்ளலாம்.



இ ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர், ஸ்ரீ ஜெயேந்திரர் ஆகியோர் சொன்னவற்றை வெகு அழகாக கவிசிலம் விரித்து யுள்ளார். தர்ப்பணம் செய்கிற நான், பிறவிப் பயன்பெற்ற திருப்பதி கொண்டேன். இதிலெல்லாம் நம்பிக்கை கொள்ளாத நூஸ்திகர்களும் இனி தர்ப்பணம் செய்யத் தயங்க மாட்டார்கள். திருவான்மியூர், ஏ. ராமன்.

அடைய முடியவில்லையே என்ற ஒரு பெண்ணின் ஆதங்கம் மிக அழகாய் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. ராசிபுரம், நானக. சந்திரா.

இ '2 பெட்டும் கீழிளாட்' நினைக்கதை நெஞ்சை உருக்கியது. இதன் மூலம் உருவகரின் மகிமைகளை அறிந்து கொள்வோமா? ராமபுரம், ராதா ரங்கசல்லாமி.

இ கடத்த இருபத்தைந்து வருடமாக மண்ணாயர் மலரைப் படித்துப் பயன்பெற்று வருகின்ற வாசகி நான். ஒவ்வொரு

இ பூலிப் திருவிழா பற்றிய தகவல் மிக அருமை. 2000-ஆம் ஆண்டு ஐராளத்து சென்றிருந்தேன். அப்பொழுது இந்தியத் திரைப்பட விழாவுக்காக வந்திருந்த நடிகை ஐஸ்வர்யாராயின் பெயர் ஒருவகை பூலிப் மலருக்குச் சூட்டப்பட்டது. பெங்களூரு, நிர்மலா. ஜி.

இ தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தை மாற்றுவது குறித்த கேள்விக்கு மிகவும் பொறுப்பான முறையில் அமைந்திருந்த அனுஷாவின் பதில், தமிழக அரசின் கவனத்துக்குச் செல்வதா? அரக, தளது அறிவிப்பைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளாதா? ஏங்குகிறேன். மதுரை - 1,

சமீதா ரத்தினமூர்த்தி.

இ அனாரகலியின் 'பெண்' கவிதை படித்தேன். ஆண் மகனால் மட்டுமே அனுபவிக்க முடிந்த சிவ நிகழ்வுகளை தள்ளால்

தமிழக அரசு கவனிக்குமா?

குறிப்புமே என்னுடைய நாய் அருகில் இருந்து சொல்லித் தருவது போல் உள்ளது.

திருவனந்தபுரம், எஸ். மைதிலி.

இ திருப்பூர் சகோதரிகளின் சிங்கப்பூர் பயண அனுபவம் படித்தேன். பல வருடங்களைக் கொடாந்து சென்று அனுபவித்து மகிழ்ந்த அந்த நாட்டின் அழகை, ஒற்றுமைமிக்க மக்களையும், சுத்தத்தை வர்ணிக்கவே இயலாது. தாய்நாட்டுப்பற்று மிகுதியால் வார்த்தைக்கு வார்த்தை இரு நாடுகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கூடாது. அண்டை நாட்டின் நெற்புகளை பரந்த கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்க வேண்டும்.

தி.தகர், ராஜலட்சுமி ரங்கநாதன்.

இ சமீபத்தில் என் மகனைப் பார்க்கச் சென்றிருந்தேன். ஒரு கண்ணை இழந்த



சொல்ல விரும்புகிறோம்

B Natural வழுங்கும் கிட்ட வேம்பர்ஸ் பரிசு!

'ஜூன் 84' போட்டியில் கலந்து கொண்டு பரிசு பெற்ற அனைத்து வாசகியருக்கும் 'ஜூன்' பாராட்டு. 'B நேச்சரல்' வழுங்கும் ரூ. 500 மதிப்புள்ள கிட்ட வேம்பர்ஸ் பரிசு பெறும் 10 அதிர்ஷ்டசாலிகள் :

1. என். ரங்கநாயகி, கோவை - 25, 2. அனுராதாபாய் - மேலச்சித்திராமணி, 3. இராஜேஸ்வரி - சாத்தூர், 4. அம்மு கிரிஸ்டோபர் - நாகர்கோவில், 5. ஜானகி ரங்கநாதன் - எமலாப்பூர், 6. பாப்பா - பாளையங்கோட்டை, 7. அ.ச. வள்ளி - முக்காணி, 8. எல்.கே. பாக்கியலக்ஷ்மி - புதுடெல்லி, 9. மீனாட்சி ஸ்ரீனிவாஸ், ஒசூர், 10. ஜே. சித்ராணி, தஞ்சாவூர்.
பிரசுரமாகியுள்ள மற்ற குறிப்புகளுக்கு
தயவுசெய்து கவனம் செலுத்தவும்.
வழக்கமான சம்பாந்தமும் உண்டு.

Mfd. by: Bala Natural Food (P) Limited, Singapore Village, Vidyannayagura Post, Bangalore - 560 097, India. ISO 9001:2000 CERTIFIED
www.bnatural.co.in - Enquiries Contact : Chennai +91 44 4232 8080, Email : sales@bnatural.co.in



தெரு நாயையையும் அளாளைப் பூனைக் குட்டியையும் அவன் மிகவும் கரிசனத்துடன் வளர்ப்பதைக் கண்டு நான் சிலேசமுற்றேன். "ஏற்கெனவே ஆஸ்துமா பாதிப்புள்ள நம் குடும்பத்தில் இந்த நாய் பூனை பெயல்வாம் தேவையா? விரட்டி விடு" என்று புத்தி சொல்லி வந்தேன். 'குலி' சிறுகதை படித்தேன். என் மகளுக்கு உடனே ஃபோன் செய்து அவற்றைத் தொடர்ந்து பராமரிக்க ஆகி கூறினேன். பாலக்காடு, கே.எஸ்.எஸ். மாதவன்,
[2] திருச்சி சுப்பிரியா எழுதிய 'அது மட்டும் ஏன்?' கவிதை சிந்தனைக்கு விருந்து படைத்தது. 'பாசமும், நேசமும் கொட்டி உயிரைக் கோத்து வளர்க்கும் மனித உறவுகள் மட்டும் ஏன் விதிவிலக்காய்?'
வயலூர், பா. அச்சதன்.

[3] 'வடாம் 68' தந்து கோடையை வடாம் திருவிழாவாகக் களைகட்ட செய்தமைக்கு நன்றி.
சேனம், ஜெயா சுப்ரமணியன்.

[4] சிவராத்திரி அன்று இரவு, விளை யாட்டு, சிவரிமா பார்ப்பது கூடாது; பக வான் நாமஸ்மரணை செய்தால்தான் புண்ணியம் என்பது உபயோகமான தகவல்.
அவிநாசி, டி. சுப்ரமணியன்.

[5] சமீபத்தில் நிகழ்ந்த 'பூஞ்சாறல்' நிகழ்ச்சியில் இளைஞர்களின் கவனம், துடிப்பும் மிகச் சிறப்பாக வெளிப்பட்டன. அவை நனவாளாஸ் பாரதம் செழிக்கும்.
நங்கநல்லூர், உமா நடராஜ்.

[6] மலரின் ஸ்பெஷல் சந்தாவிற்கு அனுப்பினேன் டி.டி.
மாதம் தொடங்கும் முன்னரே இசுழ் வந்தது டிடி.
முந்தான இதழ்கள் மூன்று படித்து மகிழ்ச்சியோடு கூடி இரண்டு ஆண்டுகள் இப்புகளையல் என் இவ்வம் வருமே தேடி!
காகிதபுரம், ஜனனி விஜயகுமார்.

கலைமகள் வந்தாள்

**பட்டம் கிடைக்கவேண்டுமா?
என்னை பொத்திமா வாங்க...**

என்னை பொத்திமா கண்ணாடிகில் மட்டுமே கற்றுத் தர்பதில் படிப்புகள் :

I. சான்றிதழ் படிப்புகள் :

- * உணவு தொழில்நுட்பத் தயாரிப்பு
 - * ஹோட்டல் நிர்வாகப் பதின்சி
 - * உணவு பரிமாறுதல்
 - * ஹோட்டல் வரவேற்பாளன் பதின்சி.
- ஹோட்டல் நிர்வாகம் மற்றும் உணவு அறிவியல், இவை அனைத்தும் ஒரு வகுப்பாங்கிதழ் படிப்புகள். கல்வித் தகுதி : பத்தாம் வகுப்பு தேர்ச்சி.

II. பட்டம் படிப்புகள் :

* DHMCT பட்டம், மூன்று வருடம். (Diploma in Hotel Management And Catering Technology)

* மத்திய அரசின் AICTE அங்கீகாரம் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே, DHMCT பட்டம் படிப்பு கற்றுக்கூடு முடியும்.

* கல்வித் தகுதி : மேலிடைப் பள்ளி தேர்ச்சி.

* பதினாறு வயது பாடப்பிரிவுகள் உள் ளடக்கியது.

* ஹவுஸ்ஃபிம், உணவுத் தயாரிப்பு, உணவு பரிமாறுதல், Front Office என மூன்று முக்கியப் பாடப் பிரிவுகள்.

* சட்டம், பொருளாதாரம், பிசெஷ் மொழி, பொது ஆங்கிலம், கணக்கு இயல், ஹட்டர்சு இயல், கத்தம் மற்றும் கர்டாட் இயல் போன்ற பாடங்கள்.

* இவற்றில் பிசெஷ் மொழி மன் எங்கிற கேள்வி எழுவாமி! உலகமாவிய கேட் டர்ஸ் துறைகளில் பிசெஷ் மொழி கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

* கேட் : ஈம் படிப்பில் : சட்டம் குறித்த வதப்புகள் உடுத்துவதற்கு, நோட்டரி டப் ரிக் வழங்கிஞர் ஒருவர் பகுதி தேர ஆதிர்பாக பணிமன்க்கப்படிக்குக்கிரார்.

மீற்க்கண்ட கோர்ஸுகள் அனைத்தும் மதுரை காமராஜ் பக்கலலக்கழக அங்கீகாரத்து டன் உட்கப்படுகும் முழு தேர படிப்புகளாகும்.

III. இளங்கலை படிப்புகள் : (பட்டப் படிப்பு)

- * மூன்று வருடப் பட்டப் படிப்பு.
- * கல்வித் தகுதி : பள்ளி தேர்ச்சி.
- * BSc. (H.M. & C.S.) BSc. (Hotel Management & Catering Science)

* கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸும் இதில் உள்ளது.

* கல்வித் தகுதி : பள்ளி தேர்ச்சி.

* BSc. T&H.M. (BSc., Tourism & Hotel Management) இதனைப் பதினாறுவர்கள், நட்சுதிர ஒட்டம்வரையும் வேளலக்குக் கோலாம். கற்று லாத் துறலிலும் வேளலக்குக் கோலாம்

* BSc. T&H.M. எங்கிற மூன்று வருட பட்டப் படிப்பு : துறலுக்கிலேயே அள்ளள ிபாக்கிமா கேட்டரிங் கல்லூரியில் மட்டுமே இருக்கின்றது.

IV. முதுகலை படிப்பு(பட்ட மேற்படிப்பு)

* பல்கலலக்கழக அங்கீகாரம் பெற்றது.

* இக்கரு கேட்டரிங் துறலில் B.Sc. தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

* இரண்டு வருட பட்ட மேற்படிப்பு இது.

* MSc. H.M. & C.S. (MSc. Hotel Management & Catering Science)

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

சுனாவ், மயமான எதிர்காலம்!

ஒரு வட்சம் சதுர அடியில் பிரம்மாண்டமாகக் காட்சியளித்திருந்து மதுரை மாநகரம் ஆரம்பப்பட்டிருக்கே அனாமதுவன் அன்னை 'அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரி'. 1952ம் 'எம்.எம்.எம். அன்னை ரேரிதவா' க்கு கொண்டு மதுரை, எம்.எம். காலனி யில் வெறும் ஒரு மாணவர்களுடன் தொடங்கிய இந்த கேட்டரின் காலேஜ், கடின உழைப்பு, நினைமயான பயிற்று வித்தல் மூலம் அறுபது ஏக்கர் பரப்பள வில் வளர்ந்து வெற்றிகொடிவைப் பறக்க விட்டுள்ளது.

பொருளாதாரத்தில் சின்தங்கிய நிலை யிலுள்ள மாணவர்கள் தடையின்றி படிக்க, வங்கியில் கவனிக் கடனாகவி பெறுவதற்கு கல்லூரி நிர்வாகம் பல்வேறு வகையில் வழிகாட்டி உதவுகிறது. இங்கு கேட்டரின் பயிலும் மொத்த மாணவர் களில் இருபத்தைந்து சத விகிதத்தினர் வங்கிக் கடனுதவி பெற்று பயில்பவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2007 - 2008-ம் ஆண்டில், தேராட்டல் துறையில் முதல் வணி வங்கிக்கும் உலகின் தொந்த நிறுவனங்களான ஓபாய், தாஜ் தேராட்டல் குழுமங்கள் உட்பட 18 வளாகத் தேர்வுகள் நடத்தி பெருமைபடைந்த கல்லூரி. அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரியில் பயின்று, உலகம் முழுவதும் பல்வேறு நட்சத்திர தேராட்டல்கள், ஷிப்பிங் ரெஸ்டாரெண்ட்கள், விமான கேட்டரிங்கு களில் வேலைவாய்ப்பினைப் பெற்று, ஒளிமயமான வாழ்க்கையோடு வாழும் மாணவ, மாணவிகளின் எண்ணிக்கை நீண்டு கொண்டே செல்கிறது.

அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரி
தேர்வுகள், கல்வி, கல்வி

66

கேட்டரின் படிப்பு என்றால் சமையல் செய்வது. சமையல்கூடத்தில் உழைவது என்று சிலர் நினைப்பது தவறான கருத்து. சமையல் செய்வது கேட்டரின் படிப்பில் ஒரு பகுதி மட்டுமே. அதனைத்

தொடர்ந்து இணைப்புச் சங்கிலி போல பல்வேறு பகுதிகள் உண்டு. ஹவுஸ் கீப்பர், மேலான் மற்றும் பொது மேலான் (General Manager, Executive,



■ அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரி

Housekeeper, Chef, Lobby Manager, Marketing Manager, Banquet Manager) என பல நிலைகளில் கேட்டரின் துறையில் பணிகள் அளனத்தும் பெண்கள் - ஆண்கள் என இருபாலருக்கும் காத்திருக்கின்றன.

99

தொலைபேசி : 04549) 284528

email : annaifathimagroup@gmail.com Website : www.annaifathimagroup.in



விணக்கங்க, நான்
நான் ஜிம்மி பேசறேன்.
தேன் திறத்துவ, புக
புகன்னு அழகா இருப்
பேன். காதுகள் இலேசா
ஹப்பா இருக்கும், வாய்
மட்டும் கொஞ்சம் தளமா
இருக்கும். நீங்கள்லாம் உங்க
அனுபவங்களைச் சொல்லும்போது நான்
மட்டும் சொல்லக்கூடாதா அதான்
என்னோட வாழ்க்கையில் நடந்த
சில சுவாரசியமான விஷயங்களை

உங்களோடு பகிர்ந்துக்கப் போறேன்.
நான் பொறந்தவுடனே எங்க அம்மா
என்னை விட்டுட்டு எங்கேயோ போயிட்
டாங்க. பச்சைக் குழந்தையா இருந்த
என்னை மெர்ஸி ஆண்டிதான் தூக்கி
வளர்த்தாங்க. அவங்க பெயருக்கேதக்
மாநிரியே கருணையோட இருப்பாங்க.
இன்னமும் எனக்கு முட்டை தருவாங்க.

“ஜிம்மி”



ஞாயிறு ஆனா, மீன், ஆடு, கோழியெல்லாம்
ஜமாய்ச்செடுவாங்க. நான் அங்க ராணி
மாடிரி இருந்தேன். விக்டர் அங்கின்,
அதாங்க மெர்ஸி ஆண்டிபோட லீட்டுக்
காறரு, ரொம்ப நல்லவரு. என்னை 'குட்டி,
குட்டி'னு தான் கூப்பிடுவாரு.

காலைல அவருக்கு பேப்பர் வாசல்
வேருந்து எடுத்துட்டு வந்து குடுப்பேன்.
அவரு உடனே என்னைத் தடவிக்

தையே இல்லை. என்னை
அவங்க குழந்தை போவவே வளர்த்தாங்க.
எனக்கு உடம்பு சரியில்லைன்னா தவிச்சுரு
வாங்க. பாவம்.

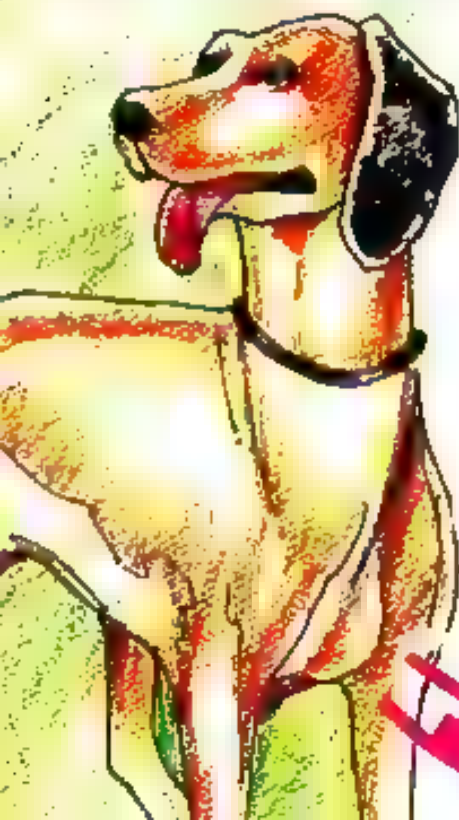
அப்படி தாயா பிள்ளையா பழகின
நாங்க பிரியற சத்தர்ப்பம் வத்தப்போ,
ஆண்டி ரொம்ப தவிச்சுப் போயிட்டாங்க.

பேசுறேன்!”

கொடுத்து பிஸ்கெட் போடு
வாரு. அப்பறம் ஆண்டி
மார்க்கெட் போனா, வீடு
வேனா, தூதர்ட்டே கூடப்
போயிருவேன். அப்பத்தானே,
எனக்கு திறைய சாப்பிட வாய்
கித் தருவாங்க. ரெண்டு பேரும் ரொம்ப
நல்லவங்க. பாவம் அவங்களுக்குக் குழந்

ரொம்ப அழுதாங்க, விக்டர் அங்கின் கூட
கலங்கிட்டாரு. நான் வகுத்தப்பட்டா,
ஆண்டி அழுவாங்கனென்னு என் கவ
லையை காட்டிக்கலை. அங்கினுக்கு
டிரான்ஸ்பர் கிடைச்ச மும்பை போயிட்
டாங்க. ஏனோ என்னை அவங்க கூட
கூட்டிக்கிட்டுப் போகலை. ஆனா என்னை
அளாந்தயா தெருவுல விடாம, ராழு
ஆசைப்பட்டாணு என்னை அங்க
குடுத்தாங்க.

ராழுவோட அப்பா, கிட்டு மாமா.
ரொம்ப கண்டிப்பானவர். கவா மாமி
ரொம்ப அன்பானவங்க, ராழு எப்பப் பார்த்
தாலும் என் கூட விளையாடுவான். அவங்க
களுக்கு இன்னொரு பொண்ணு இருக்
காங்க, அவங்க பேரு கோகிலா. ரொம்ப
அழகா இருப்பாங்க. அவங்க கல்யாண
மாகி போயிட்டாங்க. மெர்ஸி ஆண்டி
லீட்டுல இருந்த சந்தோஷம், இந்த லீட்
டில் கிடைச்சாட்டியும், ஓரளவுக்கு நிம்மதி
இருந்தது. வெறும் பால், தயிர்சாதம்தான்.
கொஞ்சம் இளைச்சுட்டேன், பரவா
யில்லை. தயிர்சாதமும் குப்பரா இருந்
தாச்சு ஒருநாள் கிட்டு மாமா எங்கேயோ
அவசரமா போயிட்டு இருந்தாரு. நான்
குறங்கே ஒடி வந்துட்டேன். அவ்வளவு
தான் மாமா ருத்ரதாண்டவம்



“ நாயாளானும் பேயாளானும் தாய் தாய்தானே?” ”

ஆடிட்டாரு.
“இந்தச் சனி

யனை எங்கிருந்து

கொண்டு வந்தீங்க? இதை
முதல் ஒழிக்கக்கட்டணும்” என்று கத்தி
னார். மாமிதான் என் வாடிய முகத்தைப்
பார்த்துத் தடவிக் கொடுத்தாங்க.

ராமுனை நல்ல பள்ளிக்கூடம் சேர்க்க
ணும்னு யாரோ சொந்தக்காரங்க வீட்டுல
லிட்டிட்டாங்க. அவனோதான் என் கதை
அம்பேய். மாமி, எவ்வளவோ கெஞ்சியும்
மாமா என்னைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போய்
ரயிலிலே தண்டவாளத்துல விட்டுட்டாரு.
நான் ரெண்டு நாள் அலைஞ்சேன். அப்
புறம் ஒரு குப்பத்துக்குள்ள போனேன்.

அங்க முனியம்மா லிட்டிக்குட்டி
போய் தின்னேன். சாப்பிட்டுக்கிட்டு இருத்
தாங்க, எனக்கும் கொஞ்சம் சோறு போட்
டாங்க. வானை ஆட்டிக்கிட்டே தின்னேன்.
அங்கேயே தங்கிட்டேன். காலம் அப்
படியே போச்சு. முனியம்மாவுக்கு இரண்டு
பசுங்க, அவங்களை நல்லாப் படிக்க வைக்
கணும்னு முனியம்மாவுக்கு ஆசை! ஆனா

அவ புருஷன் தண்ணி அடிச்சே எல்லாத்
தையும் அழிச்சான். தினம் அடி உலக
தீவிரவாதிகள். ஏதாவது உதாரணம் சொல்
வணும்னா நாய் பொழப்புணு சொல்லு
வாங்க, ஆனா இந்த மாதிரி சில மனுஷங்க
பொழப்புக்கு நாய் பொழப்பு எவ்வளவோ
தேவலாம்.

ஒரு நாள் நான் அஞ்சு குட்டிகளைப்
பெத்தேன். எல்லாம் பக்கத்துத் தெரு
கறுப்பு நாயோட ஏற்பட்ட வயல்நாண்
குட்டிங்க எல்லாம் அவ்வளவு அழகு.
என்னை மாதிரியே. குட்டிகளைப் பார்த்
துட்டு எல்லோரும் விலைக்குக் கேட்
டாங்க. முனியம்மாவும் தயங்கிக்கிட்டே
குடுத்துட்டா. எனக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாப்
போச்சு. நாயாளானும் பேயாளானும் தாய்
தாய்தானே. இரண்டு மூணு நாள் சரியாக்
சாப்பிடலை. சரி, முனியம்மாவோட குழந்
தைங்க படிப்புச் செலவுக்கு ஆகுமென்று
மனைசத் தேத்திக்கிட்டேன்.

ஒருநாள் முனியம்மா புருஷன் முனி
யம்மாவோட சண்டை போட்டுக்கிட்டு
இருந்தப்ப, நான் போய் பயங்கரமா
குலைச்சேன். அவனுக்கு வந்ததே ஆத்
திரம். என்னை வீட்டை விட்டுத் துரத்தி
விட்டுட்டான். எனக்கு இப்போ யாநடும
இல்லை. யாராவது என்னை உங்க லீட்
டுக்குக் கூட்டிட்டுப் போலீங்கனா?

என்னோட அடையாளம் தெரியுமில்
வையா? தேன் நிறத்துல ‘புகபுக’ன்னு
அழகா இருப்பேன். காதிகள் கறுப்பா
இருக்கும். ‘ஜிம்மி’ன்னா வாலாட்டு
வேன். ●



தெரியுமா வாசகியரே?

உங்களுக்கும் உங்களைச் சார்ந்த
கிணருக்கும் மட்டும் தெரிந்த உங்கள்
பிள்ளைகளின் திறமைகளை,
புகைப்படத்துடன் உங்களுக்கே சொல்லும் பகுதி...



சாதனைத் தளிர்கள்!



பரிசும் உண்டு!



- விவரங்களுக்கு ஏப்ரல் 2008 கோகுலம் வாங்கிப் பாருங்க!



உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு மாதம்தோறும் 'கோகுலம்'
தவறாமல் கிடைக்க சந்தா செலுத்துங்க!

தனிப்பிரதி ரூ.8/-

ஒர் ஆண்டு சந்தா ரூ.96/-

இப்போது
கடைகளில்
ஏப்ரல் 2008

சந்தாவை எம்.டி., டி.டி. அல்லது உள்ளூர்
சாசனாலையாக அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

சங்குலேஷன் மேனேஜர்,
கோகுலம் - தமிழ்

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கோகுலம்



"குந்தில் உடை
 உதேய சின்னப் பெண்கள்
 அணிவதுதானோ" என்று
 நினைத்திருந்தோம், நீங்க
 தருகிற முயல்வெண்,
 டிப்ளம் எல்லாம் பார்த்து
 நமங்களும்தான் எதிரியமா
 குந்தில் போடலாம் போல
 இருக்கே..." என்று நிறைவு
 வாசிக்கக்கிட்டேயிருந்து உற்சாகப்
 பூரிப்பு!

திசையமா போடலாமோ

பொதுவா நம்ப பெண்கள்
 பெரும்பாலும் நடுத்தர உயரமா,
 கொஞ்சம் பூசியது போல
 இருக்கறவங்கதான். இங்கே செல்வி
 ஜஸ்வந்தா வெங்கட்ராமன்

அணிந்திருக்கிற குந்தில்
 எல்லாருக்குமே பரந்தமா
 இருக்கும்...

கழுத்து... க்ளோஸ் நெக் கலர்
 வச்சு, கழுத்தைச் சுற்றிவர அதே
 டிசைன் துணியிலே... கான்ட்ரான்ஸ்-டா
 வேரே பரிண்டிய, பூ இதழ்கள்



விரியுற அழகான டினைன்.

இந்த மோடிஃப் பெரிசா

இருக்காதான் அழகு... (உங்களுக்குப்

பிடிச்சா மனைவுகள்

கூட வைக்கலாம்).

கை பாருங்க... (நீர்
ஃபோர்த்)

முழங்கையைத் தாண்டி கொஞ்சம்
வரும்... முறக்காம கழுத்துல
இருக்கிற அதே டினைன்... கையில்
கொஞ்சம் சதுரமா (அல்லது
வளைவா) வைத்து டினைன்

கூல் ஃப்ளோரா குர்தீஸ்...

செய்யவும். போடறதும் கலாம்..

மாடர்ன் லுக்கும் அசத்தும்.

குர்தீஸுக்கு எப்படிமே
ப்ளோரின் அல்லது சிறு கட்டங்கள்
போட்ட துணி ரொம்பப் பிரமாநமா
இருக்கும். இப்படி கழுத்து மூடி.
முழங்கை வரை உன்னை டைப் குர்தீஸ்

போட்டா... குண்டா இருக்கறவங்க
ஒவ்வியா தெரிவாங்க, ஒவ்வியா
இருக்கிறவங்க பூவினாப்
போலத் தெரிவாங்க. ஜின்ஸ்
அல்லது பேண்ட்
எதுவானாலும் இந்த வகை
குர்தீஸுக்குப் பொருத்தமா
இருக்கும்...

" 'பூவினா'வுக்கும் மேல
பழமன்... மாப்பளவும் கொஞ்சம்
அதிகம். அப்ப குர்தீஸ் போட்டா
அசிக்கமா இருக்காதா..?" என்று
சுட்கிறவங்களுக்கு...

க்ளோஸ் நெக்ஸ் மோடிஃப்
சின்னதா நெருக்கமா...
பூவின் இடங்கள் போல



தோள் - 4.5

மேற்புறத்தில் நீளம் - 38.5

கழுப்புறத்தில் நீளம் - 1.3

கழுத்து - 1.5

கழுத்துக்கு கீழேயுள்ள
மாறுபாடு - 1.5

மாற்றிவிட்டு
கிழியு வரை - 1.5

கிழியிடுவது
தொடை வரை - 1.5

தொடை பிடை - 3

3/4 மணிக்கு - 12

வைத்துத் தைக்கலாம். கழுத்தை
ஒட்டி காலர் தைக்க
பிடிக்கவேண்டாம்... போக் பகுதியில்
(கழுத்துக்குந்து மாறுபாடு வரை) சின்ன
வேல் அல்லது எம்பிராய்பரி செய்து,
அதுவும்.. சின்னதா நேர்க்கோடு
போட்ட துணியில் இந்த வெளிக்
எல்லாம் பண்ணிப்
போட்டவங்கன்னா... (முக்கால் ஐக
இருக்கட்டும்) "எப்படி இப்படி
இளைக்கப் போனே..?" என்று
பார்க்கறவங்க கேட்கிறது
நிச்சயம்!

கேழு குளில் முடியுற இடத்துவ
சின்னச் சின்னதாக மோடிப்ப,
அப்பளிக் அல்லது எம்பிராய்பரி
செய்யறப்போ.. அதுவும் அழகா
இருக்கும். ஆனா அப்ப கையில்,
கழுத்துவ இருக்கிற டிசைன் சின்னதா
இருக்கட்டும்...

பெரிய பூக்கள் போட்ட துணியில்
குளில் போட ஆசைப்படறீங்களா..?
அப்ப அதே ப்ளெயின் துணியில்
காலர் வைத்து ப்ளெயின் பூவிதழ்கள்,
வளைவுகள், டிசைன்களை கழுத்தைக்
கற்றிக் கொடுக்கலாம்.

வொதுவா குளில் கொஞ்சம்
திக்காய் காட்டன் துணியில் தைத்துப்
போட்டா உடம்போட அழகா
பதிஞ்சு, நம்ப ஊர்
சேதானத்துக்கும் நன்றாக
இருக்கும். கத்திரி வெயில் வரும்
வரை நமக்கு வசந்த காலம்தானே...
வறப்போகிற அக்ஷி நட்சத்திர
நாட்களுக்குப் பொருத்தமான குளில்
அடுத்த இதழில்...

நன்றி : இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப்
டிசைன், சென்னை -34,
- பத்மினி பட்டாவிளம்
படங்கள் : ஸ்ரீதாரி



ராமா... ஸ்ரீ ராமா!

ஸ்ரீராமன் அவதரித்த தன்னை,
சித்திரை மாதம், புனர்பூச நட்சத்திரம்
திருந்த நவமித் திருநாள். ஸ்ரீராமர்
ஜாதகத்திலே, ஐந்து கிரகங்கள்
உச்சநிலையில் சஞ்சரிக்கின்றன. இந்த
இராமனை, ஸ்ரீராமநவமி தினத்தில்
வழிபடுவது சிறப்பதுதானே?

இராமாயண பாராயணம்!

இராமாயணம் என்கிற இராமனின்
கதையைப் பாராயணம் செய்வதால்,
பிரத்யேக பலங்கள் கிடைக்கின்றன. நேரம்
கிடைக்காதவர்கள், சுந்தரகாண்டத்தையே
ஓம் பாராயணம் செய்வவாம். அதற்கும்

நேரம் கிடைக்கவில்லையா? கீழ்க்கண்ட
ஸ்லோகத்தைச் சொன்னால், சுந்தரகாண்டம்
பாராயணம் செய்த பலன் கிடைக்கும்.

ஏக ஸ்லோக சுந்தரகாண்டம்

யஸ்யஸ்ரீ ஹனுமான் அனுகரஹ
பலாந்தீர்ணாம் புக்திரீலீலா
லங்காம் ப்ராப்ய றிசாம்சய

ராமகயிதாம்

பங்கத்வா வணம் ராக்ஷஸான்
அக்ஷாநீன்விநிஹத்யவிக்க்யநாகம்
தக்த்வா புரீம்தாம்புன ;
நிரணாப்தி : கபிசீர்யுதோ
யம் அநாமத்தம் ராமசுந்தரம் பஜே

இராமன் பற்றிய சில
பத்தித் துளிகள் :

கக்ரீவனிடம் கொண்ட அன்பு

வேதுபாலம் கட்டி, வாவர லைன்யத்
துடன் இவங்கை வந்தடைந்த இராம
பிரான், ஒரு பாறையின் மேல் அமர்ந்து
சான், இராவணன், இராமவீரன் பவம்
காண விரைவீதியாக வர, அவனை எதிர்
கொண்ட கக்ரீவன், அவனை பீடித்துத்
தள்ளி, அவன் தலையில் உள்ள பத்து
கிரீடங்களில் இருந்த பத்து ரத்தினங்களைக்
கொணர்ந்து, இராமன் திருவடியில்
வைக்கிறான். இவை என்ன என இராமன்
சேட்க, நடந்ததை கக்ரீவன் சொல்கிறான்.
கண்மீர் மங்க எழுந்து நின்று இராமன்.
"கக்ரீவா, உனக்கு ஏதேனும் விபீகம்
ஆகியிருந்தால் நான் என் செய்வேன்"
உள்ளன இழந்து நான் சீதையை மீட்க
விரும்பவில்லை, எனக்கு உற்ற
நண்பனான நீ மிகவும் முக்கியம் அன்றோ
நீயும் என் சகோதரன் அல்லவா?" என்று
கூறுகிறான். இதிலிருந்து, கக்ரீவனிடம்
இராமன் கொண்ட அன்பு தெரிகிறது.
நண்பர்களை இழக்காமல், சீதையை
மீட்கவே இராமர் விரும்பினார்.

பூராகவசியம்

ஆமாம், பூராமசந்திரமூர்த்தியின்
பெயர்தான் இது. இராமனை எதிர்த்தவர்

கனே, இராமனையும், அவனது வீரத்தினை
யும் புகழ்கிறார்கள். "இந்த இராமன் வேறு
வாரும் அல்ல. அன்று ஒருநாள், பக்கன்
ப்ரகலாதனைக் காப்பாற்ற தூணிலிருந்து
புறப்பட்டு வந்தானே, நரஹரி, அவன்தான்
இராமனாக வந்திருக்கும் இராகவசியம்
என்று இராமனைப் புகழ்வதாக இராமா
வணத்திலே சொல்லப்படுகிறது.

பலராமன்

இராமன், இளவயதில் இருக்கும்
போது, தாரதமகாராஜா, "இராமா இப்படி
வா" என்று அழைப்பாராம். வந்தபின்,
ஒன்றுமில்லை போ என்பாராம். பின்பு
மறுபடியும் 'வா' என்பாராம். அதாவது
இராமவின் தடை அழைப்பு பார்த்துப்
பார்த்து ரித்துக் கொண்டிருப்பாராம். ஒரு
இடத்தில் இராமன் தன் தந்தையை
எண்ணி உறும் சொற்கள் மிகவும் அற்புத
மாவவை. "தந்தையே, என் பிரிவாழத்
தூங்காத தாய்கள், உயிரையே விட்டு விட்
டீர்களே. ஆனால், நீங்கள் இறந்தபின்பும்
கூட, தான் உயிருடன் இருக்கின்றானே
என்னை விட, நீங்கள் என் மீது மிக பிரி
அன்பு வைத்துள்ளீர்கள்" என்று புலமபுல
தாகச் சொல்லப்படுகிறது. இராமனின்
தந்தைப் பாசம் நெகிழ்ந்துட்டக்கடியது!

- வந்தா வேறுகோபால்.
சென்னை - 24.



மென்மை நகரப் பேருந்துகளில்
அறுவகை நெய்களிலும், விழாக்
காண்களிலும் பயணிகள் பேருந்தின்
உள்ளே நெகிழ்ச்சி சிக்கிக் கொண்டு
தங்கும் இறங்க வேண்டிய நிறுத்தங்கக்
வருவதை அறிய முடியவில்லை. அவர்
எனக்கு உதவும் வகையில் பேருந்துகளின்
உட்புறம் நிறுத்தங்களின் பெயர்களை ஒளி
பெருத்திய பணைகளில் ஒலியுடன்
அறிவித்ததன் பயணிகளுக்கு வசதியாக
இருக்கு மல்லவா?

- கே. கணேசசுந்தரன், கோடம்பலக்கம்.



ஸ்தோத்ர
சாந்தாபந்த
மஹாஸ்வாமிகளின்
பக்தர்களின்
ஓர் அன்மான்
அபிவிரு

1. பேரவை மாதிரி எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள்.
2. இந்த அங்கு உறுப்பினர்கள் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள். உறுப்பினர்கள் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள்.
3. இந்த அங்கு உறுப்பினர்கள் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள். உறுப்பினர்கள் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள்.
4. அங்கு உறுப்பினர்கள் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள். உறுப்பினர்கள் எந்த எண்ணம் எந்த பேர்ப்பும் இல்லை அங்கு உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள்.

Discussion

எந்தெந்த புதியதில் சம்பளநாசகரானது மருவாண்டவாழியினர்

References

மாநில சாந்திராசனம் மாநிலம்

¹⁴² *Id.* 142, (citations omitted).

Customer - 020 028 11 +91-44-2454 1000 / 9040 51131

கலைமகள் வந்தாள்

SRM

மூன்றாவது பகுதி


$$\frac{d}{dt} \left(\int_{\Omega} u^2 dx + \int_{\Gamma} u^2 d\sigma \right) = -2 \int_{\Omega} u \Delta u dx - 2 \int_{\Gamma} u \nabla_T u \cdot \nu d\sigma$$

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

மக்கள் எதிர்ப்பு. இது அங்குள்ள ஜி.பி.ஓ.யின் மூல
நின்றுள்ள பணியாளிகள் சித்திரா மீதான அணுகு
கூலியை குறைத்து கொண்டுவரவில்லை. பணியாளர்கள்
அபராதமாக சிறைக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கிறார்கள். தலைவர்
சென்றிருக்கிறார்கள். மறுபடியும் அங்குக்கு அனுப்பப்பட்டார்கள்.

1. $\mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n) \subset \mathcal{H}^2(\mathbb{R}^n)$ (by definition)

2. $\mathcal{H}^1(\mathbb{R}^n) \subset \mathcal{H}^2(\mathbb{R}^n)$ (by definition)

PLATE 10. *Chrysomelids of the subfamily Chrysomelinae* (continued)

தமிழக அரசின் கீழ் எவ்வளவு
தமிழர் செலவு செய்யும்? ஆ

自 1990 年起

அலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

ஸ்ரீ ராமசாமி மெமோரியல் பொறியியல் கல்லூரி - அகாலது எம்.ஆர்.எம். பொறியியல் கல்லூரி, கேசிய தெருத்தரையில், தாம்பரத்திலிருந்து சுமார் 15 கிலோமீட்டர் தூரத்தில் 140 ஏக்கர் பரப்பளவு நிலத்தில் பிரம்மாண்டமாக எழுந்தது.

இன்று பி.டெக்ஸில் இருபது பிரிவுகள். எம்.டெக்ஸில் இருபத்தி மூன்று மெக் கானிக்கல், மெகட்ரானிக்ஸ், ஆட்டோ மொபைல், தகவல் தொழில்நுட்பம் இப்படி எந்தப் பிரிவைக் குறிப்பிட்டாலும் அந்தக் கல்வி இங்கு கட்டாயம் இருக்கிறது. எம்.டெக் கில் உள்ள டேடாபேஸ் டெக்னாலஜி, பி.டெக்ஸில் உள்ள ஹெனொடிக் இன்ஜினீயரிங் என்பது போன்ற அரிதான, ஆனால் தற்காலத் துக்குப் பெரிதும் தேவைப்படும் நவீனப் பிரிவுகளும் இங்கு உண்டு.

எதிர்பார்த்தபடியே 2002ல் இத்தக் கல்லூரி, பல்கலைக்கழக அந்தஸ்து பெற

திரிய எல்லை!

றது, பொறியியல் மட்டுமின்றி மருத்துவம் உட்பட பல கல்விப் பிரிவுகளும் கைகோத்துக் கொண்டன.

“ பெரும்பிறமை இருந்தும் பெருவாதாரம்

மாணவர்களுக்கு கல்வியளிப்பதில்

மாணவர்களுக்கு கல்வியளிப்பதில்

அளித்து வருகிறோம். இந்த வருடம் மட்டுமே 5.13 கோடி ரூபாய் கல்வி

உதவித் தொகையாக

வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

விளைவாட்டுத் துறையில் ஜெனலிக்கும்

மாணவர்களுக்கும், பண்பாட்டுப்

பிரதிநிதிகளாக விளங்குவார்களுக்கும்

கூட இந்த ஊக்கத் தொகை உண்டு!

கல்விக் கட்டணத்தில் ஐந்தாக்கன், மாதம்

1000 ரூபாய் ஊக்கத்தொகை போன்ற

உதவிகளையும் செய்து கொடுக்கிறோம்.

தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு கல்விக்

கடன் வழங்கவும் ஏற்பாடு செய்கிறது

எங்கள் என்.ஆர்.எம். ”



* நிறுவனர்
பி.ஆர். பச்சைமத்து

கலைமகள் வந்தாள்

இன்று இந்தப் பல்கலைக்கழகம் காட்டாய்குளத்தூரில் மட்டுமின்றி ராமாபுரத்திலும், டெல்லியில் உள்ள மோதி நகரிலுமாக மூன்று இடங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இவற்றில் மிகப் பெரியதான காட்டாய்குளத்தூரில் மருத்துவக் கல்லியம் அளிக்கப் படுகிறது. ராமாபுர வளாகத்திற்கு வேறொரு சிறப்பு. பல் மருத்துவக் கல்லூரி அங்கு இயங்குகிறது. மோதி நகர் வளாகத்தில் தனித்தன்மை அங்கு இயங்கும் மேலாண்மை மற்றும் தொழில்நுட்ப

தனது மாணவர்களை வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பி அந்த அனுபவத்தை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் நேரடி அனுபவத்தை அளிக்கிறது. ஏதோ ஒப்புக்காக ஒருமுறை இருமுறை அல்ல, ஒவ்வொரு வருடமும் இதை "செமஸ்டர் அப்ரோடு" (Semester Abroad) திட்டம் என்கிறார்கள். "எஸ்.ஆர்.எம். 100" திட்டம் என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள். அதென்ன 100? ஒவ்வொரு வருடமும் பாடத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, நிர்வாகமான தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு, இப் பல்கலைக்கழகம் வெளி



புதிதாக

எழுப்பப்பட்டுள்ள

ஏ.ஸி. வசதியோடு

கூடிய அரங்கம்

மலைக்க

வைக்கிறது!

றியவனாம்.

எஸ்.ஆர்.எம்.முக்கு என்று பிரத்தியேகமாக உருவாக்கப்பட்ட சர்வதேச ஆலோசனைக் குழு பாடத்திட்டங்களையும், பயிற்சி முறைகளையும் உருவாக்கி அளிக்கிறது.

'சர்வதேசமயமாக்கல்' என்பது ரீதியாக விலகிகளைப் பொறுத்தவரை உலகத்தாளுக்கு கல்வி அளிப்பது அல்லது விகித சிறந்த கட்டங்களைக் கொண்டிருப்பது ஆகியவைதான். ஆனால் எஸ்.ஆர்.எம்.மில் இதன் அர்த்தமே வேறு.

நாடுகளுக்கு அனுப்பும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அது, இந்த எழுதத்தில் இதுவரையிலேயே 38 மாணவர்களுக்கு அந்த அதிர்ஷ்டம் அடித்திருக்கிறது.

அப்படியல்லாம் மற்ற மாணவர்களோ அவர்களும் கவனப்பாடத் தேவை மில்லை எனினிருந்தாலே அவர்களைத் தேடி வருகின்றனர் உலகெங்கிலும் உள்ள தலைநிலத்த பல்கலைக்கழகங்களுடன் எஸ்.ஆர்.எம். போட்டுக் கொண்டுள்ள ஒப்பந்தங்களின்படி, நிறத்த வெளிநாட்டு ஆசிரியர்கள் இங்கு வந்து பாடங்கள் நடத்தி, மாணவர்களின் சந்தேகங்களைப்

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

போக்குகிறார்கள். ஆசிரியர்கள் மட்டுமல்ல வெளிநாட்டு மாணவர்களும் இங்கு வருகை புரிவதால், கல்வி ரூபளம் அதிக மாயதோடு, பிற நாட்டுக் கவாசாங்களுதம் அறிமுகமாகி, ஒருவனையொருவர் மதிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இதில் இவ்வொரு நன்மையுடன் இருக்கிறது. உவகின் பல் பகுதிகளின் ஆசிரியர்களும் கருத்துகளைக் கூறுவதால் பாடத் திட்டத்தை மேலும் மேலும் தொடர்ந்து மேம்படுத்த முடி யுதது.

சுற்சாகத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ள ஒரு மூன்று நாட்களில் தோட்டல் கூட வளாகத் தில் இருக்கிறது என்றால் நர்ப்பத்தரன் வேண்டும்.

உடன் நயம், மனநவம் இங்கு இரண்டி லும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது எஸ்.ஆர்.எம். ஒருபுறம் தீபர் செயல்படு கிறது என்பால் மறுபுறம் திரார்த்தனைக் கூடமும் ஆலயமும் மனத்துக்கு அமைதி அளிக்கின்றன.

பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை வெளியாகிறது 'ஸ்பெசல் பக்'

4000 பேர்

அமாக்கடிய இந்த

அரங்கில் மிக

நவீன ஒளி, ஒலி

வசதிகள்!



பரப்பு என்று மட்டுமே பிழித்து எடுக்காமல் மாணவர்களின் பிற வளங்களுக் கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது எஸ்.ஆர்.எம். பங்களைக்கழகம். வளாகம் முழுவதும் மினரல் வாயுத்தால் குடிநீர். உள்ளே ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட். அவ்வாப் போது தேவைப்படும் பொருட்களை இங்கு வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

மருத்துவம் சிசுக்கள் தேவையென்றால் வளாகத்திலேயே இருக்கிறது மருத்துவ மனை. அவ்வளவு என், தங்கள் நினை சரி வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரு மாறுதல் தேவைப்பட்டால் சிவ நாட்கள் தங்கள்

எஸ்.ஆர்.எம். வளாகத்தில் நடக்கும் திகழ்ச்சிகளை விளக்கும் பத்திரிகை.

'பிரித்தவர் கூடிவாய்' என்பது மாணவ அழகாயத்துக்கும் பொருந்தும். ஒரே கல்லூரியில் படித்துவிட்டுப் பிரித்தவர்கள் அதற்குப் பிறகுத் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள முடிந்தால் அதன் சுசமே நனி தான். எஸ்.ஆர்.எம். பங்களைக் கழகத்தில் உள்ள 'அனுமலி க்ளப்' இதை நிறை வேற்றுகிறது பழைய மாணவர்கள் கூடிப் பேசுவதோடு நின்று விடாமல், தங்களை இந்த அளவுக்கு வளர்த்துவிட்ட பங்களைக்

கலைமகள் வந்தாள்

கழகத்துக்குத் தங்கமால் இயன்றதைச் செய்தும் மகிழ்ச்சி கொண்டிருக்கல்.

எஸ். ஆர். எம். பிள் படிப்பவர்கள் எத்தனை சகலிகளும் பெருக்கு போர்ப் இன்டர்வியுவிலேயே வேலை கிடைக்கிறது தெரியுமா? 100 சதவிகிதம். நிறுவனங்களுக்கு வேறு வழியில்லை. வேலை அளித்துதான் ஆக வேண்டும். இவ்வுயரத்திற்கும் மாணவர்கள் பெறும் பயிற்சி ஆக்கமாகிவிடும்.

தகவல் தொடர்பு ஆர்.எம். வேலை

உற்பித்த வளங்களுக்குள்ளேயே கையாடிக் கொண்டிருக்கிறது ஒரு குடி. பாய்ச். பம். மாடிகள் கொண்ட. இது சட்டம். முடிக்கப்படுகின்றது மிகப் பெரும் வேலை வாய்ப்புகள் தாளாக வந்து மாணவர்கள் அதனையே கட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

எஸ். ஆர். எம். பிள் களைவாக்கத்திற்குக் கால அங்கீகாரங்கள் எல்லாவாக வெளிப்படக் தொடங்கியுள்ளன. அமெரிக்கா வாய் இதை நம்பிவருவதில் மிக அதிக அளவு

ஏதோ வகுப்பை

என்பதில் மிகவும்

நவீனமாகவும் பயன்பாடு

மிக்கதாகவும்

இவ்வுயரத்திற்கு வகுப்பை

ஒப்பிட்டு வகுப்பை

ஆங்கிலம், பெரும்பான்மை

ஜப்பானில், பெரும்பான்மை

கிள மொழிகளில் உருவாகும்

பயிற்சிகள் அளிக்கும் மொழி

பரிசோதனைகள் சான்றிதழ்கள்

உள்ளன



தொடர்பாளர் ஆலோசனை. ஆய்வுகள் வளர்ச்சி, நுழைவுக் கேள்விகளில் பங்கு எடுத்து சகலவிகங்களிலும் மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இதை ஆண்டு மட்டுமே சுமார் 1,500 மாணவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கிறதென்று தொடக்க காலமாக ஆய்வுகளைக் கமர் வது எட்டாம் குடியா. அத்தனை தகவல் கொடுத்தும் நிறுவனங்களும் இவ்வுயரத்திற்கு மாணவர்களை அளிக்கொண்டு செல்கின்றன. அதுவும் HCL நிறுவனம் இவ்வுயரத்திற்கு மாணவர்களை ஏதோ காலம் வேளையில் சேர்த்துக் கொண்டது என்று தகவல் தொடர்பு எங்கே இருக்கிறது?

பிளவுமென்ருவிகள் எஸ். ஆர். எம். பிள் களைவாக்கத்திற்கு ஐந்து நிமிஷத்திற்குள் மக்கள் க்குத் தயாராக மதிப்பிடுகின்றன. வாய்விட்டு இரக்கிறது. கம்பீரம், உணர்வு துறையில் தகவல்களைப் பிடித்திருப்பதும் இவ்வுயரத்திற்கு உணர்வு.

பங்களைவாக்கத்திற்குள்ளே நெட் வேள்க் உதவம் காலமாக 100 காலில் இணையடிக்களை அளிக்கக்கூடியது தொடர்பு 12 மொழிகள் எங்கே வேள்க்கித் தகவல்கள் மாணவர்களுக்கு உதவி.

மாணவர்க்குள்ளே பங்கு மருத்துவக் கல்வித் துறையில் எங்கே கொடுக்க

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

வணக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. 25 ஏக்கர் பரப்பளவில் 5 கட்டடங்கள் இங்கு உள்ளன. பெரூறியில் தொழில்துட்ப வகுப்புகளும் இந்த வணக்கத்தில் நடத்தப் படுகின்றன.

டெல்லியில் உள்ள மேரடி நகரில் பெரூறியில் கல்வி தரிக மேலாண்மை மற்றும் ஆரிரியருக்கான பவிரி வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன.

சூழகத்தில் ஏற்பட்டு வரும் ஆக்கபூர்வமான மாறுதல்களுக்கும் கைகொடுக்கிறது

பெரூறியில் துறையில் தளசு கிச்சல் தோங்குக்கான ஆராய்ச்சியிலும் புதிய எல்லைகளைத் தொட்டு வருகிறது.

எஸ்.ஆர்.எம். பஸ்கலைக்கழக மாணவர்கள் உலகெங்கும் சாதனைக் கொடுக்கப்பட்டுவரும் இந்தக் கொண்டறும் தோங்கம். துறையில் விஞ்ஞானி விருதா? சிறு போட்டி வடிவமைப்பார் கிழக்குக் கடற்கரைக்குடுத்து கிழக்குக் கடற்கரைக்கு ஒன்பது திமிடங்களில் தோங்குக்க சாதனைப் புற்றுதோய் விழிப்புணர்வுக்கான

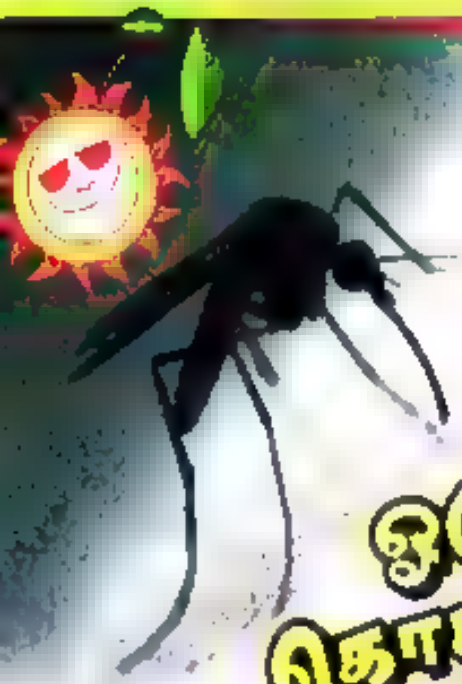


மாணவர்களுக்கும். மாணவிகளுக்கும் தனித்தனி விடுதிகள். ஜனனஸத் திறந்தால் பியதகையைத் தரிக்கலாம். உள்ளுக்குள்ளேயே ஒவ்வொரு அறையிலும் இணையதள தொடர்பு உண்டு. ஆக, தொன்மையும் நவீனமும் கைகொடுத்து நடனம் புரிகின்றன.

எஸ்.ஆர்.எம். பஸ்கலைக்கழகம் இங்கு வறந்துள்ள தாவணா தொழில்துட்ப ஆராய்ச்சி மையம் கிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. இங்கு நீண்ட கத்தப்படுத்தும் சீரில் சி மற்றும் காதலில் உள்ள அக்கல் களை நீக்கும் சிபிடர். ஆதியவை உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. மலிக் கிறுதிகத்தில் ஆரோக்கிய நிலைமையைக் கண்ட பிடிக்கும் நானோ தொழில்துட்ப கலம் பார்டுக்காக காப்புரிமை கோர் விண்ணப் பித்துள்ளது இந்த மையம். மாபதறு

கிபுத்தப்பப் து இது? என்னவற்றிலும் எஸ்.ஆர்.எம். மாணவர்கள்.

ஆதிக் கணவழறைக்கான பஸ்கலைக் கழகம் எஸ்.ஆர்.எம். எஸ்.ஆர்.எம்.எம்.எம். கழகம். கல்கன் மகலோ மகலோ மிகச் சிறந்த கல்வி பெற்று வளமான வறன் கல்கனைப் பெற வேண்டும் என்று கெவக்குப் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் எஸ்.ஆர்.எம். பஸ்கலைக்கழகத்தைக் கொடுக்கெடுக்கல் அறிவி வியப்பில்லை.



ஓடு தொசுவே ஓடு!

கிண்டலு.

* மக்களையக் கடிக்கும் தொசுக் களில் பெயர் 'கிலஸ்'.

* வெப்பம், அதிகமாக உள்ள காலத்தில் இவை தாக்குகல் அதிகம் இருக்கும். குளிர் 'டி'வா வளகதான் நேரம் பரப்பும் கொடுக்கல்.

* மலேரியா காய்ச்சலுக்குக் காரண மான கொசு அகலாவிடும். இவ்வகை



கொடுக்களைப்பற்றி 200

வருடங்களாகவே ஆராய்ச்சி நடைபெறுகிறது. இதில் ரஷ்ய ஆராய்ச்சியாளர் ஏ.லி. மஸ்போவ் என்பவரும் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர் ரொண்டட் வார்டு என்பவரும் கொடுக்களைப் பற்றி ஏராளமான தகவல்களைச் சேகரித்துள்ளனர்.

* உலகில் 4 வகை கொடு வகைகள் உள்ளன. இதில் 3 வகை கொடுக்கல் மீ. டுமே மனிதனை அதிகமாகத் தாக்கு

கொடுக்கல் கடித்த உடனே மனவல்காம் ஏற்படும்.

* கொடுக்களை அழிப்பது என்பது தூய்மாத் காரணம். ஆனால் நம் சுற்றுப்புறத்திலுள்ள நீர் தேங்காமல் வைத்தால் அதிக உற் றி இவ்வகைச் செய்யலாம்.

* இதை அழிக்க, காய்த்த வேப்பிலை புனை, உலர்ந்த கொடுகாய் நார் புனை தீர்த்து பலன் தரும்.

- ஜெபுங்கோதை, சென்னை - 18.



இளம் காலை வெயிலிலும், மாலை வெயிலிலும் பிறந்த குழந்தையை சிறிது நேரம் வெயிலில் படும்படி வைத்திருக்க வேண்டும். வைப்பின் 'டி'வும் நேரம் எதிர்ப்புச் சத்தியும் குழந்தைக்கு உபயோககரம். கிராமத்தில் இதை 'மோளம் காயட்டம்' என்று கூறுவர்.

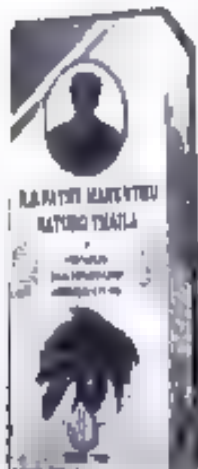
- ஜெகா, சும்பகோணம்.

வல்கெட் இன் வர்ட்யோ இல்லை...

Since
1909

புதிய ரிபாலிஷன் 80 ml

ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து நேட்ச்ரோ



Cures
Naturally

- தலைவலி
- கை கால் வலி
- ஜலதோஷம்
- மூட்டு வலி
- மசனஸ்
- முதுகு வலி

சட்டென நிவாரணம் அளிப்பது...

என்றும் முதலிடம் ஆர்.எஸ்.பதி மருந்து நேட்ச்ரோ உங்கனிடம்...

MFRS. R.S.PATTHY S & Co.,

No.214-215, West Main Street, Madurai - 625 001. Ph:2342085

தமிழ் புத்தாண்டு சிறப்பு சலுகை

ஏப்ரல் 1 முதல் ஏப்ரல் 30 வரை (ஒவ் நடை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

FREE

NOKIA Camera COLOUR Mobile

சிறப்புச் சலுகைகள்:

- 10,000க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு Gift Voucher
- 25,000க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு 1/2 ரூபாய் தள்ளுபடி
- 50,000க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு NOKIA Colour Mobile தள்ளுபடி
- 1,00,000க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு NOKIA Camera Colour Mobile

செல் நெட்: 09449 240001 | மொப நெட்: 09449 240002 | டிஜிட்டல்: 09449 240003

இந்த விவரத்தை
கத்தித்து கொண்டு வந்து
ரூ. 21,000/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு
தள்ளுபடி செய்யப்படும்

சிறப்புச் சலுகைகள்
மட்டும்

Sri Palsani Jewels

110, Dr.பாத்தாபிசுவாமி சாலை, கமலாபுரம்,
சென்னை - 4. Ph : 2811 737, 2811 7036



பொறுப்புணர்ச்சி

என்பதே கடமை
யின் வித்து.

தாய், தன்
குழந்தை நலனில் பேரி
தும் அக்கறை கொள்
வான் - அது அவ்வது

இயல்பான அக்கறை.

தந்தை மனைவி, குழந்தைகள்
நலமாய் வாழ பொருளிட்டவான் - அது
அவ்வது கடமை.

பிற்காலத்தில் பிள்ளைகள் பெற்
றோரைப் பேண வேண்டும் - இது
பிள்ளைகளின் தனவாய கடமை.

காவலர்களின் கடமை, ஊரைக்
காப்பது. இராணுவத்தினரின் கடமை
நாட்டைக் காப்பது.

எல்லா உயிர்களையும் மமமாகப்
பாவித்தல், அன்பாவிருத்தல், எல்
வயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காதிருத்
தல், கொலை, கொடி, கன், காமம்
போன்றவற்றிலிருந்து விலகி நிற்கல்.
இதை பின்பற்றாதல். தன்னை நாடி
வருவோருக்கு இக்கருத்தை அறி
வுறுத்துதல் அருளாளரின் கடமை.

உலகினில் சில நாடுகளில் இனவ
ஞர்கள் இராணுவத்தில் சேருவது
கட்டாயக் கடமை.

இப்படியாகக் கடமைமையப் பற்றி
வெவ்வேறு கருத்துக்கள். இடம்,
காலம், நாடு போன்றவற்றிற்கேற்ப

கடமை என்னது?

கடமைகள் மாறி
யமைகின்றன.

உலகியல் வாழ்வு என்பது
பலகாப்பட்டது. இதில் மட்டுமே
வாழ்வு என்பது தவித்தன்று. என்
வொரு மனிதனும் மற்ற மனிதனைப்
பார்த்து இருக்கின்றான். சுழற்சியைத்
தோடு பின்னிப் பிணைக்கப்பட்ட
புருக்கிறான். அவன் தன் கடமை
களைச் சாநனமின்றிக் கிறும்படச் செய்
வதன் மூலம் எங்கோ யாருக்கோ,
யாருக்கோ, நன்மை, நலம் பாயக்
கிறான்.

தாய் குழந்தையைப் பொறுப்
பாய் பேணுதல், தந்தை குடும்பக்
காருக்காகப் பொறுப்பாய் உழைத்தல்
இப்படியே ஒவ்வொருவரும் தமக்
கமைக்க பணியை, கடமைமைய எழி
பாடாக மிக உயர்ந்த கடமை எழி
பாடாக, தமது முழு மனைதையும் இடு
படுத்தி, தன் ஆன்மாவை அர்ப்
பணிந்து, அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன்
செய்யும்போது தம்மையும் தன்
நாட்டையும், உலகையும் உய்விக்க
முடியும்.

தன்னை : மும்மையிலிருந்து
வெளிவரும் 'கவனத்தின்மை' என்பது
அது மாதிரி மிகக் காலமில்லாத
பின்பக்கத்தில் இரா.சரவணன்
எழுதினது.

- கே.வெங்கடேஷ், முல்லை





'அன்பே வா'
படத்தில் நடிகை
சரோஜாதேவி
அணிந்து நட்ச்ச கடல்
கன்னி டிரஸ்ஸோட

ஸ்டில் சென்ற இதழில்
இடம்பெறலையே'னு நிறையப்
பேர் கடிதம்
எழுதியிருக்கீங்களாமோ இதோ
இந்த இதழில் அந்த அழகான
படத்தைப் பிரசுரிச்சிருக்காங்க.
இப்ப சந்தோஷமா?

* 'புதிய பஞ்சவர்ண' மத்தியம்.

**பக்கம்
வந்து
விட்டாலோ
மயக்கம்!**



தொட்டால்

ஆனால்... விஷயத்தில் நான் சொல்ல
கூடும் புனை வை கொட்டார் மிகுக்கும். என்.
முதல், பெரியிழை எங்கேயும் புடைவை
யில்தான் என்னவர் பார்க்க முடியும்.
தூக்கம் அடி உயர்த்தித், பெரியிழை இருப்
பேன். அகலாம் புடைவையில் எப்போ
தும் ஒயிலாகத் பெரியேன். எங்கே
முதுகை மறைச்சிருக்கும் இருப்பும்
கொடியமவர்கள் புனை வை அணிவேன்.
இருந்தாலும் ஒரு பாயர். எங்கேயாவது
உடம்பு தெரியுதோன்னு.. என்னையு நி
யாமல், தூக்கெட்டைப் பிடித்து இறங்க
படி கடிச்சிருப்பேன். அவை இப்போதும்
பல படங்களில் பார்க்க முடியும்.

அன்பே வா' படத்தில் குவியல் கட்டி
ஒன்று வரும். பார்... பையில் குவித்துவிட்டு,
உயர் கட்டிக் கொண்டு வெளியே
வந்துவை. 'அச்சமில்லை... தானம்... மல'

பாட்டுக்கான ஆரம்பம் அது
என்.எம். துலிட்டடுக்கு என்
வைப் பற்றி நன்றாகத்
தெரியும் என்பதால்,
நான்கு பெரிய
பெரிய பாய்
டையில் உயர்
களை உடம்பு
முழுக்கச் சுற்றி,
என்யா இடத்திலும்
'பின்' போட்டு நடிக்க
வைத்திருந்தார்கள்.

திரையில் பார்க்கும்போது
செம் விளமாராக இருக்கும்.
ஆனால் என்னுடைய மூகம், கை
விரல்கள் மட்டுமே பெரிய
தெரியும். அந்தக் காலத்தில் கதா
நாயகிகள் கதைக்கு எவ்வளவு
நேவையோ அந்த அளவுக்கு
மட்டுமே கவர்ச்சி காட்டினார்கள். ரசிகர்
களும் அந்தக் கண்ணியமான வசிகரத்

த மலரும்த்!

நுனைவைத் தொடர்



தையெ லிதும்பிவார்கள்" என்று பழைய நினைவுகளில் சின்ன பெருமச்சோடு மூழ்கிவார் வி. சரோஜாதேவி.

"ஆதலா இங்க ல்லய்வைப் பாருங்க... இது புதிய புனைவு' படத்துல வந்த பாடல் காட்சி. எவ்வோட ஆல் டைம் சிபிவர்ட் ஸ்படிஸ்" என்று ஒரு புனைப்படத்தை ஆர்வத்தோடு எடுத்துக்காட்டியவர். அதைப் பற்றி குதூகலத்தோடு சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

"இது... 'மெல்ல நட... மெல்ல நட' பாடல் காட்சி. வாழ்க்கும் பாலுன் திற பரிண்டட் ஸைனா சில்க் புடைவை... அதே துணியில் ஜாக்கெட் அணிந்திருப் பேன். தூக்கிப் போட்ட கோண்டை. அது இரவுக் காட்சி என்பதால், அதிக நகை இருக்கிறது. சிவாஜி ஸாரும் சிரமப்ப வேஷுவலாக, மெல்லிய சட்டை

வி.சரோஜாதேவி 3

அணித்திருப்பார்.

அந்தப் பாலில் 'பக்கம் வந்து விட்டாலோ மயக்கம்...' என்று ஒரு வரி வரும். அப்போது தான் கண்களாள் மூடி, காதலில் மயங்குவது போல நடிக்க.. சிவாஜி ஸார், "ஹாயோ மெல்ல நட..." என்று ஒரு சின்ன கேப் கொடுத்துப் பாடுவார் பாருங்க... அந்த 'ஹாயோ'வில் தியேட்டரே சிறங்கிவிடும்."



* குப்பத்திட்ட வேடி

'புதிய பறவை' சிவாஜி ஸாரின் சொந்தப் படம். சாதாரணமாக இயக்கத்தில் வெளிவந்த இந்தப் படத்தில் வெற்றிக்கு நிஷைய காரணங்கள் இருத்தன. சிவாஜி, எம்.ஆர். ராதா, மெனகா ருனாகி அம்மர போன்றவர்களின் பிரமாத்தமான நடிப்பு, 'உன்னை ஒன்று கேட்பேன்', 'சிட்டுக்குருவி' பார்க்க ரூபகம் இல்லையோ' போன்ற சங்கீதங்களில் கலந்த பாடல்கள், வித்தியாசமான திரைக்கதை, ஆரூர்தரலின் அருமைப்படை வசனங்கள்... இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

'சிவாஜி சீரிலிம்ஸ் சார்பாக, ஒன்பதுப்படம் எடுக்கிறோம். மனோஜாருனியின் கால்ஷீட் 'வேளூரம்' என்று சிவாஜி ஸாரின் தம்பி, ஷண்முகம் என் தாயாரை அனுதிவாந்.

உண்மையைச் சொல்லலும்கூட, ஒரு இடத்துய் நிற்கக் கூட தேரலில்லாமல், நான் ஒடிக்கிட்டிருந்த காலம் அது. காலைய ஏழு மணியிலிருந்து, மதியம் ஒரு மணி வரை ஒரு கம்பெனி, மதியம் இரண்டு

மணியிலிருந்து, இரவு ஒன்பது வரை இன்னொரு படம். இரவு ஒன்பதிலிருந்து நவ்விரவு இரண்டு வரை இன்னொரு மொழி சிவிமா என்று இடைவிடாது நடிச்ச்கிட்டிருந்தேன்.

எனக்குச் சிவா ஸாரிலிருந்தே நீண்ட கந்தன். 'குடும்பத் தலைவன்' படத்தை, நானும் எம்.ஜி.ஆரும் ஒடையில் குனிக்கிற காட்சி ('ஏதோ, யதோ ஒரு மயக்கம்' பாடல் காட்சி) ஒன்று வரும். அதில் பார்க்க நாலே தெரியும். நீரில் அலைந்து மிதந்த போகும் கந்தன். அது என்னுடைய நினைவு கந்தன்.

அதிகாலை எழுந்து, தலைக்குக் குனித்துவிட்டு, கந்தனைத் துவட்டக் கூட. தேரமில்லாமல் ஷூட்டிங் கிளம்பி விடுவேன். தலைமுடியின் நுணியில் தண்ணீர் சொட்டச் சொட்ட காரில் பறக்க வேண்டியிருக்கும். தமிழ்ப் படத்தில் ஒரு நேரம் ஸ்டைல்... ஒரு மேக்கப்... ஒரு கான்ட்ஜம்...

மறுபடி சுயங்காலம் தடைக்குக் குறித்து, அதைக் கலைத்து, வேறொரு நேரம் ஸ்டைட்.. மெக்கப்... நடைகள்!

இப்படித்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது என் வாழ்க்கை! அந்த நேரத்தில்தான் 'புதிய பறவை' படத்துக்கான அழைப்பு வந்தது.

இறக்கை கட்டிக்கிட்டு பறந்து பறந்து நடிச்சாலும், கால்லீட் ஒதுக்க முடியாத சூழ்நிலையில், எங்க அம்மா 'ஸாரி' சொல்லி விட்டார். ஆனால் ஷண்முகம் அண்ணனோ விடவேயில்லை!

"இது ஒரு துப்பறியும் கதை! சரோஜாவுக்கு சி.ஐ.டி. வேஷம். எப்பவும் சிவாஜி அண்ணனுக்கு ஜோடியா நடிக்கிற சரோஜா நடிச்சால்தான், ரசிகர்களுக்கு துளிக்கூட சந்தேகம் வராது. சினைமாகல்ல 'நான் ஒரு மலையா போலீஸ் சி.ஐ.டி.' என்று சரோஜாதேவி சொல்லும்போது, நல்ல ட்விஸ்ட் கிடைக்கும்.. வேற யாரைப் போட்டாலும் சரியா வராது" என்று வினக்கினார்.

இவ்வளவு சொன்ன பிறகும் மறுப்பது நியாயமா? எப்படியோ அட்ஜெஸ்ட் செய்து, பல கம்பெனிகளிடமிருந்தும் தேதிகளை இரவல் வாங்கி நடித்துக் கொடுத்தேன்.

'உன்னை ஒன்று கேட்பேன்' பாடல் காட்சியில், சிவப்புப் புடைவை, சிவப்பு ரோஜா... சிவப்பு நிற ஆபரணங்கள் அணித்து நடித்திருப்பேன். சிவாஜி ஸார் பியானோ வாசிக்க.. நான் கப்பலில்

ஆடுவது போன்ற காட்சி அமைப்பு!

"காதல் பாட்டு பாட... காதல் இன்னும் இல்லை. தாலாட்டு பாடத் தாயாக வில்லை!" என்ற வரிகளை மிகவும் ரசித்து நடித்தேன். எழுதிய கவிஞர் கண்ண தாசனுக்கும், இசையமைத்த எம்.எஸ்.வி. அவர்களுக்கும், பாடிய கச்சலாம்மாவுக்கும் நான் என்வாக்கும் நன்றி சொல்வதும், ஏனென்றால் இன்றைக்கும் நான் ஏதாவது வெளிநாட்டுக்குப் போவால், ரசிகர்கள் "உன்னை ஒன்று கேட்பேன்!" பாடவைத் தான் சொல்கிತ್ತುப் பேசுகிறார்கள்.

'புதிய பறவை' படத்தில் நிச்சயதார்த்த காட்சியில், மணப்பெண் போல அலங்கரித்துக் கொண்டு மாடியிலிருந்து இறங்கி வருவேன்.

"அம்மாடி.. சரோஜா.. நாளைக்கு நிச்சயதார்த்த சீன் எடுக்கறாங்களாம். நீ வீட்டுக்குப் போய் உன் நடைகளையெல்லாம் அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு வந்துடு..." என்பார் சிவாஜி ஸார்!

எனக்காக, என் தாயார் ருத்ரம்மா, பார்த்துப் பார்த்து பல்விதமான ஆபரணங்களை, செட்டு செட்டாக வாங்கி வைத்திருந்தார். பெண் பார்க்கும் படலம், நிச்சயதார்த்தம், கல்யாணம் போன்ற காட்சிகளை

"அம்மாடி, சரோஜா..."

நாளைக்கு நிச்சயதார்த்த சீன் எடுக்கறாங்களாம். நீ வீட்டுக்குப் போய் உன் நடைகளையெல்லாம் அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு வந்துடு...!"





• சிட்டுக்குட்டி மூத்தம் கொடுத்து

எடுக்கும்போதெல்லாம், என் சொந்த நகைகளையே போட்டுக் கொண்டு நடிப்பேன்... அந்த விஷயத்தைத் தெரிந்துக் கொண்டுதான் சிவாஜி ஸார் என்னை தமாஷ் செய்வார்!

ஒலாமல் நடித்துக் கொண்டிருந்ததால் என் நகைகளை அணிவதற்குக் கூட எனக்கு நேரமிருக்காது. அதையெல்லாம் அணிய இப்படி ஏதாவது சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால்தான் உண்டு!

'புதிய பறவை' படத்தில் உச்சேகிட்டத்தில், சிவாஜி ஸாரை போலீஸ் கைது செய்து அழைத்துப் போகும்.

"ஆரம்பத்தில் கடமைக்காகக் காதலிப்பது போல நடித்தேன். ஆனால் போகப் போக, உங்களை உண்மையிலேயே காதலிக்க ஆரம்பித்தேன். நான் உங்களை மணப்பூர்வமாகக் காதலிக்கிறேன். என்னை மணிக்கலுங்க கோபாய்!" என்று அழுவேன்.

அதற்கு அவர் ஒருமுறை, என்

கண்களுக்குள்ளே ஆழ்ந்து பார்த்து விட்டு, "காதலே உங்களுக்கு நன்றி... பெண்மையே நீ வாழ்க!" என்று சொல்லிவிட்டுப் போவார். அந்த இடத்தில் நியேட்டரில் கைத்தட்டல் விழும். "என்னுடைய திரைப்பட வாழ்க்கையில் 'புதிய பறவை' ஒரு மறக்க முடியாத படம்!" என்று பெரு மிகம்பொங்கக் கூறினார் பி. சரோஜா தேவி.

"பொதுவாக, எம்.ஜி.ஆர் என் றால், சரோஜாதேவிகான் பொருத்த மான ஜோடி என்றொரு எண்ணம் ரசிகர்களிடம் பரவலாக உண்டு. ஆனால் சிவாஜி - சரோஜாதேவி ஜோடியும் குப்பர் ஹிட்தான்! நானும் சிவாஜி ஸாரும் இணைத்து நடித்த 'இருவர் உன்னை' படத்தை நீங்க பார்த்து குப்பரீங்க. பிரபல எழுத்தாளர் வட்கமி எழுதிய 'பெண்மனம்' என்ற கதையைத் தழுவி எடுக்கப்பட்ட படம் அது!

'இதய வீணை துங்கும் போது பாட முடியுமா?' என்ற அருமைபான பாடல் ஒலித்த அத்தப் படத்தில், கனவுலுரின் வசனம் பேசி நடித்தேன்.

கிட்டத்தட்ட நார்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 'இருவர் உன்னை' படத்தில் வரும் கறுப்பு - வெள்ளை காட்டுகளை 'ஒன்ஸ்மோர்' படத்தில் சிப்ளாஷ்பெய் ஆக மலர்வது போல மிகத் திறமையாகத் திரைக் கதை அமைத்திருந்தார்கள்.

எத்தனையோ வருஷங்களுக்குப் பிறகு, சிவாஜி ஸாருடன் 'ஒன்ஸ்மோர்' படத்தில் நடித்த போது, என்னுடன் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அதைப் பற்றி அடுத்த மாதம் சொல்றேன்...

(மலரும்...)

சத்திப்பு : குணராஜா சேகர்

படங்கள் உதவி :

ஜெயபதி, ஞானப்பிரகாசம்



அதிக தாட்கல்

உயிர் வாழும் புதவை இவங்களின் கழுதும் ஒன்று. சாரசரியாக அனை எழுபது ஆண்டுகள் உயிர்வாழ்கின்றன.

ஆனால் இந்த எழுபது ஆண்டு காலத்தாம் வாழ வேண்டுமா இல்லையா என்று முடிவை அவை கமது நார்ப்பதாவது வயதில் எடுக்கின்றன.

ஏவெலரில்... அதன் நார்ப்பதாவது வயதில் அவற்றின் நீண்ட வளைந்த கால் நகங்கள் இரையை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும் தன்மையை இழக்கின்றன.

அதன் அலகின் கூர் மழுங்கி விடுகிறது. அதன் இறக்கைகள் வலுவற்றதாகின்றன. அப்போதுதான் தன் வாழ்வின்

சுயமேம்பா

இரண்டு வழிகளே உள்ளன என்பதை அவை அறிகின்றன. ஒன்று அப்படியே இறப்பது. மற்றொன்று உம்மைச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு மாற்றிக் கொள்வது.

முதலில் தம் முழு பவத்தையும் நிரட்டி அவை மனவலத்தினைய அடைகின்றன. ஒரு பரணை மீது தன் வளைந்த அலகை மேலாக உடைக்கின்றன. புதிய அவகு முளைக்கும் வரை வலியேரட்டு கடித்துக் கிடக்கின்றன. பின்பு வளைந்த நகங்களை புதிய அலகால் பெயர்த்து எடுக்கின்றன.

புதிதாக வளர்ந்த நகங்கள் மற்றும் அலகைக் கொண்டு பழகான தன் இறக்கையைப் பிடுங்கி எழுகின்றன. இவை

நார்ப்பதா? எழுபதா?





புதிய இறக்கை
முனைக்கும் வரை
பொறுமையோடு
இருக்கின்றன!

இவ்... ௧7ம்...

அவர்களுக்கும், தேனவக்கும் உக்...

புது நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்
தம்! இன்னவைய எப்பதை நாம்நான்
முடிவு செய்க கொண்டும், மாற்றம் எப்பது
எவ்வா தெனவையற்ற, பொறுத்தாது பற்றக்
வழி உய்களை காத்திடுத் தேனவக்கு
வந்தச் செய்து கொள்வது.

நாற்பது" எழுபது" முடிவு உய்கள்
எனவித், வயிவுடன் வந்தவதா? வயிவை
வுடன் வாழ்வதா? எதிர்ந்து வெற்றி கொள்
வதா? விழித்து மடிவதா? நாய்கள
தீர்ணயம் செய்க வேண்டும்.

- வது உண்ணை, சென்னை - 78

எவ்வாம் வலிக்கும் மாற்றங்களால்.
ஆனால் சகித்துக் கொள்கின்ற புதிய
இறக்கை முனைக்கும் வரை பொறுமை
புடன் இருக்கின்றன.

கூர் அவது, வலுவான நகங்கள், புதிய
சிறகுகளுடன் தன் மறுபிறவியை ஆனந்த
மாகக் கழித்து முப்பது வருடமும் உயர்வு
இருக்கின்றன.

'அம்மாவிடம் பிடிச்சிருக்குறு எப்படிச் சொ
று...'



'அம்மா... எங்கடப்படுவானே...'
எப்படித்தான் சமாதானப்படுத்தத்
போறேனோ?

'கடவுளே! அம்மா!
கொப்பப்படாம நீதாம்ப!
காப்பாத்தனும்!'

'அப்பா வந்துக்குள்ளே
அம்மாவிடம் விஷயத்தை
சொல்லிட்டா... அம்மா ஏத
வது முடிவு எடுப்பானே...'

மனைக்குள் ஆயிரம் பயர்
களைக் கமத்து கொண்டு மொடி
படிபெறி அம்மாவிடம் சொல்லியே
விட்டான், அகல்யா...

"அம்மா... சோறு குக்கரில் அ
பிடிச்சிருக்கு என்று!"

- வெ. அபிலா, உத்தமபாளையம்

இன்றைய நவநாகரிக
மற்றும் கல்லூரிப்
பெண்கள் விரும்பும்
பதினாறு
செல்வங்கள்...

பஞ்சாரல்
பக்கங்கள்
காம்பம்!

எஃப்.எம். மற்றும் மேலா
வசதி கொண்ட செல்
போன்
அன்-லிமிடெட்
எஸ்.எம்.எஸ்.
கண்ணைப் பறிக்கும்
கலரில் 'ஸ்கட்டி பெப்'
பருக்கள் இல்லாத முகம்
தரிஷா மாஜிரி
ஸ்ட்ரெயிட் ஹோர்
'மதுரை'யில் வரும்
செந்தில் அணியும் கலர்
கூலிங்விளாஸ்
பீட்டர், ஐஸ்க்ரீம்
லேட்டஸ்ட் ஐபாட்!
கலர் கலாய்க் மெருப்புகள்
விதவித வேப்புகளில்
கம்மல்கள்
பிடித்த ஹீரோவின் அழகிய
ப்ளோ-அப்கள்!

மேனேஜ்-16



12. புதுக புதுசாய்க் குட்டிக் குட்டி
மணிபாஸ்கள்
13. அண்ணமென்ஸ்ட் எழுதித் தா
அண்ணன்
14. திட்டி. தலையில் கொட்ட தம்பி
15. 'ஆமாம்' சாமி போடும் தல்ல
நண்பர்கள்
16. கடைசி வருடம் படிக்கும்போதே
பெரிய கம்பெனியில் வேலை +
கைதிலறைய சம்பளம்.




புன்னகை
இன்னல் கம்பியில்
முல்லைப் பூக்கள்...
உன் புன்னகை!

எஸ். வித்யா
பி.எஸ்.சி. (இரண்டாம் ஆண்டு)
ஜெயங்கொண்டம் கலை மற்றும்
அறிவியல் கல்லூரி, சேலம் 636 008.



சலனம்
மரம் அமைதியை விரும்பினாலும்
காற்று அதனை விட்டு
வைப்பதில்லை
நான் அமைதியை நாடினாலும்
உன் நினைவுகள் என்னை விட்டு
விலகுவதில்லை!

சாபமா? வரமா? 
உயிருக்கு விடுதலை
உடலுக்குத் தண்டனை
மரணம்
சாபமா? வரமா?



← கண்ணீர்

கண்ணாமூலும்
காமிதத்தில்
இமைத் தாழ்கை
கண்ணம் வளையும்த
கோலம் சித்திரம்!

பிரேவசீகம்!

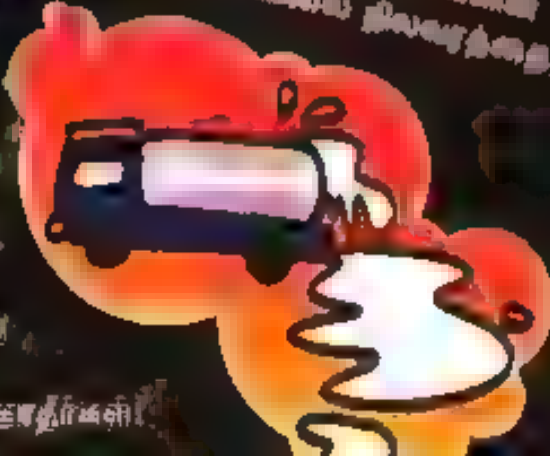


மறைமுகம்

மறைமுகமாகத்
சொல்லியது
செய்தித்தான்
தங்கம் வெள்ளி
விடை நிலவரம்
என்று பெயரில்
மாப்பிள்ளைகளின்
விடை நிலவரத்தை!

முரண்

சிந்திக் கொண்டு
பொருள்
கண்ணீர் ஸ்ரீபிஷ்
கண்ணம்
சூழ்த்துள் ஸ்ரீகாந்தகார்த்திகர்





ஜாஸ், காமிண்டி பேட்டி முடிவு!

14-ம் செப்டம்பர் 1968-ல் உட்பிரிவு
பள்ளி, காரைக்கால்

XXXX

"இந்த மறுபரிசீலனை (சென்சர்) எல்லாம் என்ன
செய்தது?"

- தலைவர் மருது, காரைக்கால்
கந்தரம் (மெலிதானவர்) பள்ளி, குஞ்சுபாளையம்.

XXXX

"ஏம்போ! இதைப் பிடித்து எடுத்து
பெறலாம்."

- ஜி. சம்பவதா, சூழல்தொண்டியர்
கல்லூரி, திருச்சி நகர், கந்தரப்பாளையம்.

XXXX

காரைக்கால் தொகுதி வாசம்
என்று ஒரு நாளையக் காலம்
வாசியிருந்தான்.

- சம்பவதா,
கந்தரப்பாளையம்.

"அப்போது எவ்விதம் ஒரு நாளைய
காலம் இருந்தது?"

- ஆ. சம்பவதா

ம. சம்பவதா காரைக்கால், கந்தரப்பாளையம்
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

XXXX

அந்த சம்பவதா கந்தரப்பாளையம் பள்ளி
பிடிப்பதில் இருந்தது.

- சி. வேதநாயகம், 17-ம் செப்டம்பர்
(2ம் ஆண்டு), கந்தரப்பாளையம்,
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

XXXX

தான், ஆ. சம்பவதா
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

- சி. சம்பவதா
கந்தரப்பாளையம்

தான், ஆ. சம்பவதா
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

XXXX

"என்ன செய்து கந்தரப்பாளையம்
பள்ளியைப் பிடித்தது..."

- சி. சம்பவதா
17-ம் செப்டம்பர், கந்தரப்பாளையம்
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்
கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம், கந்தரப்பாளையம்

ரூ. 100/-
பரிசு பெறும்
வாசகங்கள்!



வெற்றி திருநகர்!

புத்தோரஸ்
புத்தோரஸ்!

அரும்புகள் எல்லாம் மலர்வதில்லை
மலர்ந்தவை மாலை ஆவதில்லை!
விளைத்தவை எல்லாம் விளைவதில்லை
விளைத்தவை விளை போவதில்லை

முயற்சிகள் எல்லாம் வீணில்லை
வெற்றித் திருநகர் தூயதில்லை!

உண்மையைச் சொன்னேன் பொய்யில்லை
உணர்த்தவர்க்கென்றும் தாழ்வில்லை!

- த.தினேஷ்.

பி.பி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு,

வி.ஐ.டி. பல்கலைக்கழகம்,

வேலூர்

ஹிட்... காதேஜ் பாய்ஸ் அண்டு கேர்ள்ஸ்!

மேலே மலர் பெய்யுது! கீழே வெள்ளம் ஓடுது! அந்தச் சூறாவிலும்
குடை வாய்ப் பிடிச்சுக்கிட்டு தூண்டு அழகான பெண்ணுங்க... அப்படி
எவ்வளவு பேசுவாங்கனோ? விழுந்து விழுந்து சிரிப்பாங்கனோ?
ஜோர்சு கற்பனை செஞ்சு, நாலே வரிகளில் எழுதி அஞ்சும் புக.
ஜூலி கற்பனையைக்கு ரூ.100/ பரிசும் பவந்தரமும் உண்டு. படிக்கும்

எதுக்குச் சிரிக்கிறாங்க?

படிப்பு, துறை, பள்ளி /
கல்ஜார் / விட்டு முகவரி
மேலே நகுவாங்கனோடு
முன்கூட்டித் துறையும்

மலர்க்குமலர்
இணைக்கவரும்.

கடைசித் தேதி

15.4.2008

இந்த
மாகப்
பேசுது!



பெயர் காரணம்!

எட்டையபுரம்:

சீப்ரமணிய பாரதியார் பிறந்த காலத்தில் சமஸ்தானத்தை எட்டு அய்யாக்கள் முறையாக வழிகளில் சரிவர நகர பரிபாலனம் செய்தனர். எட்டு அய்யாக்களும் ஊர் மக்களின் நன்மைக்காக சில சட்டதிட்ட வரைவுகளை ஏற்படுத்தினர். அந்த இடமே இந்நாளில் எட்டையபுரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

அந்த எட்டு ஊர்கள்:

1. மதவஞ்சேரி
2. பூக்காவிலி ஒடையபுரம்
3. ஞானமேம்புர ஏறியூர்
4. பூவாஞ்சைப்பள்ளி
5. மடல் ஏறு திணைவாசல்
6. சோமந்தக நெடுகுழி
7. வெள்ளை வேட்டாம்புரம்
8. தனஞ்ஞை மிகுசுட்டவாடி

இராணித்தோட்டம்:

கிணியாகுமரி மாவட்டம், செங்குடி வணிக சாஸ்திர

விற்பன்னர்களின் வழிபாட்டு ஸ்தலமாக இராணித்தோட்டம் விளங்குகிறது. இங்கு பரிபூர்ண ஸ்தான வல்லி பங்கஜேஸ்வரி கோவிந்தன் நிதிய கல்யாணி வடிவில் பகவதி அம்மன் அருள்பாலிக்கிறாள். கிவபெருமான் திறந்த அரசனாக விளங்க, பார்வதி ராணியாகவும் இருந்து பாரிஜாத மலர்களால் தனது நாத்தை வழிபட தானே உண்டாக்கிச் செய்து நந்துவனமே இராணித்தோட்டம். இத்துறையின் மறுபகுதியை நாகர்கோவில் வட்டத்துக்குள் இன்றும் காணலாம். பார்வதியுரத்தி என்று பெயர் பெற்று நிற்பது விளங்குகிறது இராணித்தோட்டம்.

இரா. அபர்ண
D.T.E. முதலாம் ஆண்ட

மாணவ
சகாயமாத் ஆசிரியர் பயிற்
திருவன
காணையர்க்கானி

அடுத்த இதழில்...

பூஞ்சாரச்

2007 - 2008

ஆட்டம்... பாட்டம்...
கொண்டாட்டம்...

கலாச்சூல்

உலகம்!



'பூஞ்சாரச்' - ஆட்டம், பாட்டம்,
கொண்டாட்டம் கலை நிகழ்ச்சிகளின்
அரை இறுதி மற்றும் இறுதிச் சுற்று
போட்டிகளின் வண்ணமயமான
விவரங்கள் கண்களையும் வண்ணம்
அடுத்த இதழில் இடம்பெறும்.

அது மட்டுமா...?

'பூஞ்சாரச்' - கலைத்
திறமைப் போட்டிகளில்
பங்குபெற்ற, அல்லது
பார்த்து ரசித்த, கல்லூரி
நிர்வாகிகள், முதல்வர்கள்,

பேராசிரியர்கள்,

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், மாணவமணிகள் தங்கள்
அனுபவங்களை, கருத்துக்களை எழுதி அனுப்புக!
கலையானவை பூஞ்சாரச் பக்கங்களில் பிரசுரிக்கப்படும்.

[ஆர்.]





காக்கிச் சட்டை

வட்டம்
ஒழுங்கு,
குற்றம்,
போக்குவரத்து,
அனாதைத்
மகளிர் காவல்
நிர்வாகம்,
தமிழ்நாடு சிறப்புக்
காவல் படை,
ஆயுதப்படை,
ரூதிரைப்படை,
தளவளமச் செயலக
சிறப்பு பாதுகாப்புக் குழு
என்று காவல்துறையின்
பல்வேறு பிரிவுகளிலும்
பணியாற்றும் பெண்கள்
கமார் திருபத்திராஜ் பேர்
சென்னை மாநகர
காவல்துறை கமிஷனர்
அலுவலக வட்ட
அரங்கில்
திரண்டிருந்தனர். பெண்
காவலர்கள் மற்றும்

சப்-இன்ஸ்பெக்டர்கள் தங்கள்
பிரச்சனைகளளையிட பணியில் தாங்கள்
சந்திக்கும் சவால்கள் மற்றும் சாதனைகள்
பற்றி உற்சாகமாகப் பேசினார்கள்.

❖ "நான் கல்லூரியில் எழுத்து முடிக்கும்
வரை நான் வசிக்கும் ஹிலாவில் பதினாட
பதின்மூன்றாகத்தான் இருந்
தேன். காவல் துறையில்
சேர்ந்த பிறகு, எங்கள் பகுதி
யில் வசிக்கும் பலரும்,
தங்களுக்கு என்ன
பிரச்சனை
என்றாலும்

எவ்வளவுதான் ஆலோசனை கேட்டிருந்
தனர்" என்கிறார் ஒரு பெண் சப்-இன்ஸ்பெக்
ட் பொருளமயாடன்.

❖ எங்கள் பணிக்கு தேவம் காவல் கிடை
யாது. எவ்வே, கீட்டை, விட்டும் புறப்பட நிற்
சொன்னார். எப்போது கீட் திரும்புவோம்
என்று உறுதியாகச் சொல்வ முடியாது.
புஷ்பிபார்மில் இருந்தாலும், இல்லாது
பொருளமும் எங்களுக்கு டிபுட்டியில் இருக்
கும் உணர்வுதான் உள்ளது. குற்றவாளிகளைய
பிடிக்க வெளியூர்களுக்கும், வெளி மாநிலங்
களுக்கும் கூட செல்ல வேண்டி இருக்கும்.
அப்போதெல்லாம் கிழ் திரும்புவதற்கு ஒரு
வாரம் கூட ஆகும். கோர்ட் கோர்ட்டில்



பெண்மீட்டர்.

❖ பேரக்குவரத்துப் பிரிவில் பணி யாற்றும்போது, தொடர்ந்து பணமணி நேரம் நகுரோட்டின் திரிக் பேண்டி இருக்கும். சூட, புளக பாகிப்பு இடுக்கியை செய்யும், அவசியமானால், 'மாஸ்க்' அணிந்து கொண்டு பணியில் ஈடுபட வேண்டியதுதான்.

❖ சிறப்பு காவல் படை மற்றும் ஆயுதப் படை பிரிவில் பணியாற்றும் பெண்கள் குடும்பங்களைப் பரிந்து முகாம்களில் கண வேண்டி இருக்கும். இருந்தாலும் எவ்வ செய்வு அவசியமான போது வீவு எடுத்துக் கொண்டு வீட்டுக்குப் போய் வருவோம்.

❖ ஆயுதப் பயிற்சியில் ஆண், பெண் என்று பேதமெல்லாம் திடையாது. எங்களை இரு எககளிலும் இரண்டு ஏ.கே.17 துப் பாக்கியைப் பிடித்துக் கொண்டு கூட முடியும். ஏ.கே. 17 துப்பாக்கியை அக்குவேறு, ஆலி வேறாகப் பிரித்துப் போட்டுவிட்டு, மறுபடி ஏய் பூட்ட முடியும். அடர்ந்த சத்யமங்கலம் காட்டுக்குள் மிளகார வெளிச்சம் கூட இல் லாமல் சுடுமையான பயிற்சிகள் தரப்படும். இரவு நேரத்தில் தங்கும் கூடாரத்துக்கு செல் அருகிலேயே யானை போன்ற காட்டு மிருகங்கள் வந்து போகும்.

❖ பீச் போன்ற பகுதிகளில் நோந்து வருவதும், கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்து

வதும் குதிவாய் படைப் பிரிவில் பணியாற் றும் மாண்புமிகு பணி. இதற்கு சன் சமத்தியம் வேண்டும். குதிவாய் பணிப்பிரிவின் போது எங்கள் கறுகறுப்பைக் கண்ட, பயிற்சியாளர் வியந்து போவார்கள்.

❖ புலம்பெயர்லாம் பெண் போலீஸ் என்றால் திருமணம் செய்ய ஆண்கள் தப்பது வார்கள்; இன்று சமூகத்தில் மதிப்பு கூடியவிட் டதால் மாம்பின்னை கிடைப்பது கடினமாகிவிட்டது.

❖ "ஊரே திரையளி, பொங்கல், கொண் டாடிச் கொண்டிருக்கும்; ஆணாம், நான் என் றுபட்டியின் இருப்போம்; சில குடும்பங் களில் இது சில உரக்களை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், பல குடும்பங்களில் நினைமெ வையப் புரிந்து கொண்டு அனுசரித்தல் போன்ற அறுகலான விஷயம்.

❖ "என் இரண்டு வயது குழந்தை நான் மூட்டைவ கூட்டிக் கொண்டு வீட்டின் தி ருக் கும்போது, என்னவாக் கூட்டிக் கொண்டு மறக்கக் கொடுப்பான்; யூனிகோபாஸ் அணித்து புறப்பட்டான், என்னாவா ய கொப்பிரகைய எடுத்துக் கொடுத்து, எல்லாம் அடித்து, எழி யணுப்பி எவப்பான்" என்று பூரிக்கிறார் ஒரு பெண் போலீஸ்.

❖ சைப் பதிர்ச்சைகளிலும் திரைப்படங் களிலும் பெண் போலீசை நளகக்காவ என்ன பெயரில் கேலி செய்வதும் கண்டபத் துக்குரியது.

தொகுப்பு : எஸ்.சந்திரமௌலி

படங்கள் : ஸ்ரீஹர்

தொப்பிகைய எடுத்துக் கொடுத்து, சலயுட அடித்து வறியதுப்பி குவப்பான்!



எல்லா மாத்திரிகளையும் சிகிச்சையாக
இருக்கப்படுத்துவதாக கொண்டுள்ளன. வயிற்றுக்
குள் கொத்தும் கனவை செயற்படும் மீதித்தீர்
தயாரித்தார்கள். தாம் மருந்து சாப்பிடுமபோது
அவற்றைத் தூள் செய்யலோ, உடைக்கலோ
செய்தால் எப்போதும் கொட்டால் சேதமடைந்து
மாத்திரையின் மீரியும் குறைந்துவிடும்.

• கனகா கொந்தை முதல்,
அருப்புக்கோட்டை

உடைச்சா குறைஞ்சீரும்!

வெல்லம் களத்த தீரில் கக்கைத்
தட்டிப்போட்டு எலுமிச்சம் பழம் பிழித்து
அருத்துவது கோலட்கேற்ற பாணம்.

- பாவணை அருண்,
பெங்களூரு.



மண் பாத்திரம் புதிதாக வாங்கினால்
அதில் கிறிது வண்ணெய் துணி அடுக்கில்
சற்று குதேற்றி பின்பு தேய்த்து கழுவு மண்
வாரம் வராது. விரிசலும் விடாது.

- கே.எஸ்.பொன்னம்மாள்,
பெங்களூ - 94.



புது டவர்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள்
அது தண்ணீரை உறிஞ்சி இருக்காமல்
இருப்பதைக் கவனித்திருக்கலாம். இதற்
காகவே பலர் துவளையைக் களைத் துவைத்துப்
பயன்படுத்துவார்கள். புது டவர்களைப்
பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு எப்போதும்
என்ற உப்புக் கலந்த நீரில் துவைத்து கற
வைத்துப் பிழித்து சுப்பப்போடுங்கள். புது
டவர்கள் மெளமையாகி, உடனே பயன்
படுத்தத் தயாராகி விடும்!

- என்.ஜி.ராஜா பாண்டி,
திருப்புகடிகள்.

கொண்டாலை? சாமையலில் தேய்வாய்
சேக்க முடியவில்லையா? மேல் குழம்பு,
கட்டுகளுக்கு, சர்க்கரைவாணிக் கிறுங்கை
தேவல் கீவி 2, 3 துண்டுகளை மற்ற சாமான்
களுடன் வைத்து அளவத்துச் செய்யவும்.
குப்பம் குசி!

- ராஜலெக்சுமி,
பெங்களூரு.



சமீப காலமாக எல்லா கொண்டு மரால்
வடை செய்யலாம். சம்பள எல்லா 1 கப்புடன்
கிறிது உளுந்ததைச் சேத்து அளவு மணி
தேயம் கறியவதும், அதிக தீர்விடாமல் உப்பு,
காய்த்த மினகாய் சேத்து அளவக்கவும்,
பொடியாக தறுக்கிய வெங்காயம்,
கறிவேப்பிலை, சோம்பு அளவு ஸ்பூன்
சேத்து வடை தட்ட ருசியாக இருக்கும்.

- கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி,
கும்பகோணம்.



டிசுவலையில் காள் எடுத்து இரவில்
பயணம் செய்வோர், வலில் பாட்டுசேட்டுக்
கொண்டே அல்லது டிசுவலின் அருகில்
உட்காருபவர் தூங்காமல், டிசுவலுடன்
பேசு கொடுத்து கொண்டே வந்தால்
விபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

- பி.குடாமணி, சென்னை.

கீவை, எல்லாமே, ஆவா 50! தான்!

கந்தரா



என் ஐந்து வயது
பேத்தி வந்தா, பாட்டு
கற்றுக் கொண்டிருத்
தான். அப்போது அவர்
கன் வீட்டு நாய் (பெயர்
ப்ளூட்டோ) குரைத்
தது அதை அடக்கு

வதற்காக ப்ளூட்டோ
என்று (பாட்டின் நடுவே)
சத்தம் போட என் பேத்தி
யும், "கத்தா, கடம்பா, குமரா,
ப்ளூட்டோ, கார்த்திகேயா..."
என்று பாடிவிட்டான். "பரவா
யில்லையே முருகனுக்கு புதுப்
பெயர் சூட்டி விட்டாயே"
என்று பாட்டு ஊசர் சொல்ல,
அனைவரும் சிரித்தோம்!

- சரஸ்வதி
வெங்கடராமன்,
சென்னை - 32.



அின்று என் மூன்று வயது
பேரனுக்கு மாறுவேடப் போட்டி.
நாங்களும் அவனுக்கு நாரதர் வேடம்
போட்டு விட்டு, மேடையில் உட்காரத்
திருக்கும் மாமாவுக்கு (சிறப்பு விருத்தினர்)
நன்கு கேட்கும்படி "நாராயணா, நாராயணா"
என்று சொல்வனும்" என்று சொல்லி
அனுப்பி வைத்தோம். இவனும் நேரே
சீர்ப் கெஸ்ட் முன்பு ஒடிப் போய்

"நாராயணா... நாராயணா"
என்று கத்தவும் அவர்
எழுந்து நின்று, பல்வகைய
குனித்து, "என்வ நாரதரே" என்றார்
அாங்கமே 'கொல்' எனச் சிரித்ததும்தான்!
எங்களுக்கு ஞாபகம் வந்தது அவர் பெயர்
நாராயணன் என்பது!

- நித்யா, கடலூர்.

என் மகன் படுக்கட்டி ஆனால் சாப்பிட
அடம்பிடிப்பான், ஒருமுறை,
"போலும்மா... என்
வாறிற சீயும் ஆமிடுங்க"
என்றான்.

"நிச்சயமாக திளைஞ்சுருக்
காது. என்னா, உன் வயிறு
எனக்குக் தெரியும்" என்றோன்.



ப்ளூட்டோ!

சட்டென்று, "நீ சொல்றது தப்பு. உன் வயிற்றிலிருந்துதானே நான் வந்தேன். ஆகவே உன் வயிறுதான் எனக்குத் தெரியும். என் வயிறு உனக்குத் தெரிய சாஸ்திரே இல்லை!" என்றானே பார்ப்போம்!

- கமலா, தஞ்சாவூர் - 4.

எங்களுக்குத் தெரிந்த ஆசிரியை ஒருவர், தன் பேரனுடன் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். திருப்பதி கடவுள் குபேரனிடம் கடன் வாங்கிய கதைகளைப் பற்றி கூறலானார்.

"வெங்கடாஜலாபதி தன் திருமணத் திற்காக குபேரனிடம் கடன் வாங்கினார். கனியுகம் முடியும் வரை வட்டி மட்டுமே

என் மகன் சாஸ்திரன்

குப்பர் மார்க்கெட்டுக்குப் போயிருந்தேன். ஒரு பிரபல அழகு சாதன க்ரீம் ஒன்றை நான் எடுத்துப் போட்டதும், "அம்மா, அது வேண்டாம். வேண்டாம்" என்று பவமாகக் கத்தி ஆட்சேபித்தான். என் சமாதானங்கள் எதுவும் எடுபடாமல் போகவே அதை எடுக்க இடத்திலேயே எவந்து விட்டேன்.

இரண்டு நாட்கள் கழிந்து, எல்லோருமாய் 12வி பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் அந்த அழகு க்ரீம் விளம்பரம் வந்தது.

சரண், அதைக் கட்டிக்

காட்டி "அம்மா,

பார்க்கியா, அந்த

க்ரீம் போட்ட அந்

தைக்கு வரிசையா நிறைய

முகம் வந்திருக்கி. நீ போட்டா,

உனக்கும் அப்படித்தான் வந்ததும்.

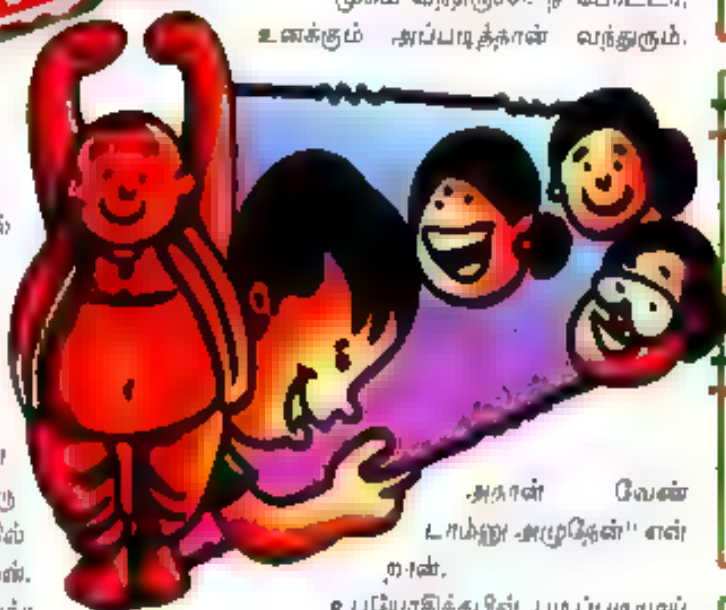
குடிமான்

கட்ட வேண்டுமாம். திருப்பதியில் வசூல் குறையும் போது கடவுளின் கைக்கு விலங்கு மாட்டப்படுமாம், உடனே உண்டியல் நிரம்பி விடுமாம்"

என்று கூற, உடனே அவாவு போன் "நான் ஒரு குபேர உண்டியலில் பணம் சேர்த்து வருகிறேன். உண்டி நிரம்பியதும் அந்த குபேரனையே திருப்பதி உண்டியலில் போட்டு விட்டால் பெருமானின் கடன் அடைந்து விடுமே..." என்று சட்டென்று கூறினாள்.

நாங்கள் அவள் பத்தியை, கற்பவாசகத்தியைக் கண்டு அசந்து போனோம்.

- ■ கெனரி ஆய்ம்பராஜ், கோயமுத்தூர்.



அதான் வேண்டாம்து அழுகேன்" என்றான்.

உபயோகித்தபின் படிப்படியாய் சருமம் எப்படியும் பொலிவு பெறுகிறது என்று கூட்டப்பட்ட விளம்பர உத்தி, என் மனத்தில் இப்படி ஹேராலிதமாய் பதிந்துள்ளது. இன்னுக்கும் என் மேனையில் அந்த க்ரீம் தென்படுகையில் சரண் முகத்தில் வெட்கம் வந்துவிடும்!

- அ. ஸோகமாதேவி, பெரள்ளாச்சி.

உங்கள் சேவையில் 22-ம் வருடம் கேனிஸர் நோயா?



Dr. M. Sri Gidder

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

**உறர்பல் ஆக்காலகியோடு எழக்கல் ஆக்காலகி,
கரலிகல் ஆக்காலகி, நேரடியா, நெரடி அகத்தும் குருபலாநகில்:**

CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)

Before Thoracost

UGI SCOPY Report
Date: 27.04.05

Post Chem /
Radiotherapy
Response

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்



After 97 days Herbal Oncology

UGI SCOPY Report
Date: 27.09.05

Noted
13/05/05

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்



CA. PANCREAS

உணவுக் குழாய் புற்று நோய்

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

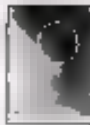


UPPER NORMAL STOM
CT Scan
Date: 27.04.05

CA. BREAST TO LUNGS

மார்பக புற்றுநோய் நுரையர்ப் புற்றுநோய்

Feature Treatment
MODULAR OPACITIES
SEEN IN BOTH LUNG
FIELDS METASTATIC
DEPOSITS
Chest X-ray Date: 09.04.05



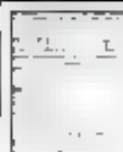
After 97 days
Herbal Oncology
STUDY
Chest X-ray
Date: 09.04.05

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

GLIOMA

CA BREAST TO LUNG BONES

CA RECTUM WITH LIVER METS



கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

MR SCAN
Date: 11.04.05

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்



CEA 8.390
After 43 Days
CEA 1.29
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

GBM, CA Oesophagus, Lung, Liver, Bone, Prostate, Breast, Pancreatic, Adenocarcinoma, Glioma, AMI, CML, கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்
கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

கனகையர் கிரேத 15-வயது கனகையர்

Royce Apartment, 8, Manner Reddy Street,
(Opp. Street to T Nagar Bus Terminus)
T. Nagar, (Next to Krishnaveeni Theatre),
Chennai - 600 017.
Workdays : 10-00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24239546, 24263630
Call: 97-900 54101

**NO
METALS
MERCURY
STEREO
POISON**

PURE HINDUISHING MUSCLE

**Gurubalaa
Clinic**

Specialty Clinic for
Herbal Oncology and Asthma



Treatment given by Qualified & Experienced Doctors

We have no branches



என்றும் பதினாறு

Introducing the "Sweet 16" collection from Angellform - a sensual range of seamless T-shirt bras that complement whatever you wear, as the only thing that shows on the outside is your true beauty.

angellform[™]

Sweet
16[™]

இவ்வளவு மலிவா தங்கம்

உலகில் கிடைக்காது எங்கும்

916 தங்கம் கிராம் ஒன்றுக்கு

916 45

செயற்கை கற்கள் பதித்த 916 தங்க நகைகளுக்கு

சேதாரம் இல்லை செய்குலி இல்லை கற்களுக்கு விலை இல்லை

916 தங்க நகைகளுக்கு

செய்குலி இல்லை மிகக் குறைந்த சேதாரம்



லலிகா ஜிவல்லரி

சென்னை சந்திரன்
ஆகஸ்ட் 2008

மங்கையர் மலர்

திருமலர் மலர்

தொடர் 2



மலர் கும்
மலர்நாளும்
குகுகாரா!

வண்ணம்

← 12-7 (கூடைப்புள்ளி)
-டி.அமுதா திருநாவுக்கரசு
மேராவூரணி.

23-1 (கோர்ப்புள்ளி) →
-எம். வடிர்மினா,
கேசலம்-8.

← 15-8 (கூடைப்புள்ளி)
-ஏ.முத்து அன்புசெல்வம்,
கேசலவாயல்.

காலங்கள்

வாசல் அழகு

17 புள்ளி 3 வரிசை 3ம் →
நிறுத்தவும் (நேர்புள்ளி)
-டி.சிதூர்,
பெங்களுறு-8



15-8 (கூடைப்புள்ளி)
-வி.கலாவதி,
நங்குநல்லூர்.



↑
-ஆர்.ஜஸ்வந்தா,
நாகர்கோவில்.



19-1 (நேர்புள்ளி)
← -ம.சரஸ்வதி,
சீதனிலைமன்குளம்

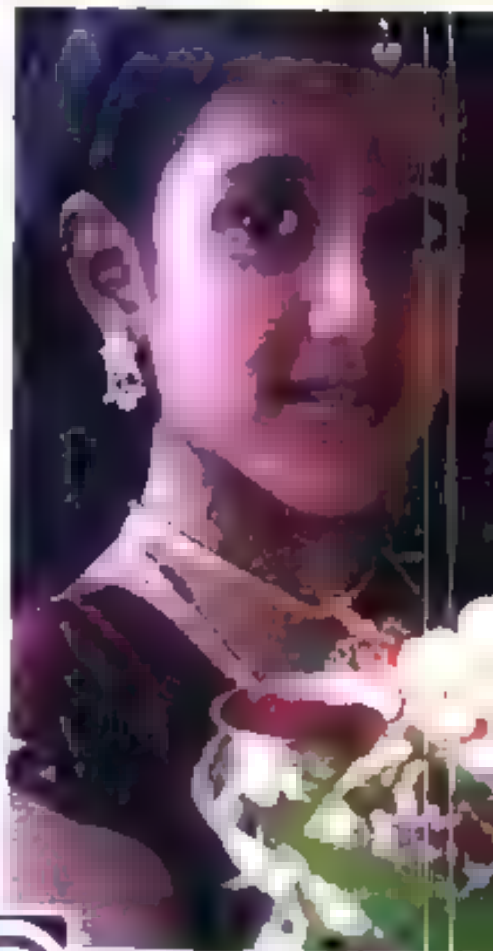


சித்திரை முதல் நாள்தான்
 தமிழ்தாபடி 'தமிழ்
 வருடப் பிறப்பு'
 என்றும் கேள்வத்தில்
 'விஷ' என்றும் தெரந்திரு
 மற்றும் கண்ட தேசத்தில்
 'புகாதி' என்றும் வடதேசத்தில்
 'பாபகலி' என்றும்
 கொண்டாடப்படுகிறது.

தமிழ் வருடப் பிறப்பு

முழுமுதல் கடவுளான தியங்கன்
 ராசிகளுக்கெல்லாம் தனாவன் ஆவன்.
 மேல ராசியில் பிரவேசிக்கும் நாமோ
 தமிழ்ப் புத்தாண்டாகக் கொண்டாடப்
 படுகிறது.

புத்தாண்டு அன்று வீட்டை மெழுகு
 சுத்தப்படுத்தி மாக்கோலம் போட்டு.
 செம்மண் இட்டு வாயிற்படித்த மஞ்சள்,
 குங்குமப் பூசி, மாவினைத் தோண்டி

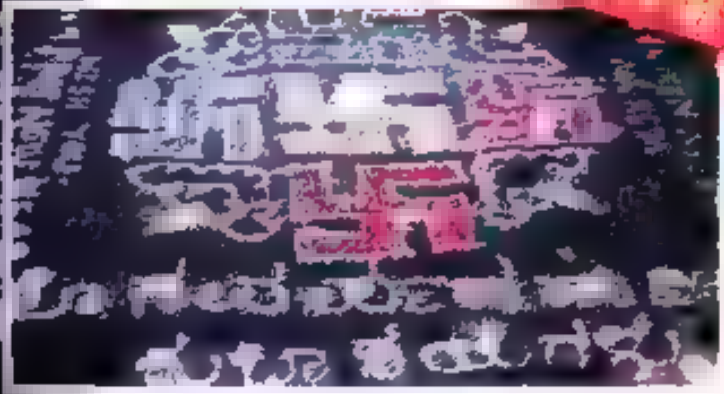


கட்டி, வாசலிலும் கோவம் போட்டு அவன்
 கரிப்பாரன், கவையிப் படங்களைத்
 துடைத்து அவங்கரித்து வினக்கெற்றவா
 கள். ஒரு தாம்பாளத்தில் வெற்றிலை,
 பாக்கு, தேங்காய், பழம் சுவைவற்றை
 வைத்து அத்துடன் ஒரு கிண்ணத்தில்
 ருபாய் நாணயங்களையும் போட்டு வைப்

வருக



பாரன், மக்களோடா புதுவருடப் பஞ்சாங்
 கம் வாய்க் வந்து அதற்கும் குங்குமப்
 போட்டு இட்டு மலர்குட்டி பூஜையில்
 வைப்பார்கள் நவீன தேரம் பார்த்து
 பூஜையை மலக்கு விட்டு பெரியவர்கள்



தயாரிக்கப்படும் பச்சடி விருந்தில் முதல் இடம்பெறும். வடை, பருப்பு, பாயசம் என அறுமனைவ உணவும் தயாரித்து குடும்பத்துடன் ஒன்றாக அமர்ந்து உண்டு மகிழ்வார்கள்.

வருடத்தின் முதலில் கசப்பான வேப்பம்பழனைச் சாப்பிட்டாலும் வருடத்தின் கடைசியில் அதாவது தை மாதத்தின் 'பொங்கல்' கொண்டாடும்போது இனிப்பான கரும்பை பூஜையில் வைத்துச் சாப்பிடுவோம். வருடப்பிறப்பன்று ஏழை

களுக்கு நீர்மோர், விசிறி தானம் செய்வதால் வாழ்வு நலம் பெறும் என்பதும் ஐதிகம்.

வாசந்தமே!!

பஞ்சாங்கப் பலனை வாசிப்பார்கள். இதை வீட்டில் உள்ளவர்கள் கவனமுடன் கேட்பது வழக்கம். பிறகு பெரியவர்களை நமஸ்கரித்து நல்லாசையைப் பெற வேண்டும்.

வருடப் பிறப்பு அன்று சமையலிலும் தனி விசேஷம் உண்டு. அன்றைய சமையலில் இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, காரம் என எல்லாவித கவைகளும் இருக்கும்படி சமைப்பார்கள். சித்திரை மாதத்தில் மாங்காய், புளி, புதியதாகக் காய்க்கும். வேப்பமரத்திலும் பூக்கள் பூக்க ஆரம்பிக்கும். மாங்காயும் வெல்லமும் சேர்த்துத்

யுகாதி (ஆந்திரா)

'யுகாதி' என்றால் யுகத்தின் தொடக்கம் என்று பொருள். சித்திரை மாதத்தின் முதல் நாளில் பகலாள் பிரம்மா இந்த உலகத்தைப் படைத்தான் என்பார்கள். இந்த யுகம் பிறந்த நாளைத்தான் தெலுங்கர்களுக்கும் கன்னடர்களும் யுகாதியாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். சித்திரை மாதத்திற்கு முதல் நான் பிரதமையன்று 'யுகாதி' வருகிறது.

'யுகாதி' அன்று வீட்டில் உள்ள வயதானவர் அவ்வது மூத்த பெண் மாவடு,

வேப்பிலை துளிர், மற்றும் வெவ்வுயர் ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வேகியம் போல் அரைத்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் கொடுப்பார்கள். அவர்கள் அதை விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு எவ்வொருமும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து புத்தாடைகள் உடுத்தி வீட்டின் வாசற்படியைப் புதியதாக துளிர்விட்டு வளர்த்திருக்கும் மாவிலைகளால் அலங்கரிப்பார்கள். மாவிலை அலங்கரிப்பதற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள்.

பூனையில் முக்கியமாக அந்த வருடத்திய புதிய 'பஞ்சாங்கம்' வைப்பார்கள். வடை, போளி, பாயசம் படைப்பார்கள். கோவிலுக்குப் போவார்கள். எல்லாவித கபகாரியங்களை ஆரம்பிப்பதற்கு மிகவும் உகந்ததினமாக நினைப்பார்கள்.

யுகாதியின் ஸ்பெஷல் ஐட்டம் மாங்காய் பச்சடி! புதியதாக பூத்த வேப்பம்பூ, புதியதாக காய்த்த மாங்காய், புதிய புளி, மிளகாய் ஆகியவற்றுடன் வெவ்வுயரும் சேர்த்துத் தயாரிப்பார்கள்.

'பயலித கனவகளைக் கொண்டே வாழ்க்கை' அல்லவா?



வைப்பார்கள். வேப்பந்தளிருடன் வெவ்வுயர் கவந்து 'பேயு பெயரை' தயாரிப்பார்கள். 'கறுதி... சிலி எட்டு பழவில் இரவி...' (சசப்பு இவிரியு இரண்டும் வாழ்வில் இருக்கட்டும்!) என்று சொல்லியபடியே உள்ளங்காயில் வாங்கி அப்படியே விழுங்கி விடுவார்கள். கடித்தால் சுசுப்பில் முகம் கோணுமில்லையா?

சொ பகுதிகளில் அதனுடன் வாழைப் பழம், தேன், நெய் மற்றும் தேங்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்ப்பார்கள். சிலர், கீழ், நெய்யுடன் வேப்பந்தளிர், வெவ்வுயர் போப்பார்கள். இவை எல்லாமே வயிற்றுப்பூச்சி வளர் கொல்லும் நன்மருந்து.

இவர்களும் யுகாதி அன்று பஞ்சாங்கம் படிக்கும் பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்கிறார்கள். இதை 'பஞ்சாங்க ஸ்வகையம்' என்பார்கள்.

நம் பாரத தேசத்தில் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் புது வருடத்தைக் கொண்டாடுவதில் பழக்க வழக்கங்கள் வேறு வேறாகவும் உணவுப் பழக்கங்களும்

வேறாக இருந்தாலும் குறிக்கோள் ஒன்றாகத்தான் உள்ளது. மருத்துவ ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் வாழ்க்கையை எதிர் கொள்ளும்மைத் தயார் செய்து கொள்ளு



மனவயாள் மாதங்களில் முதல் மாதத்தின் பெயர் 'மேடம்'. அந்த மாதத் தின் முதல் நாள் அதாவது ஏப்ரல் மாதம் 15ம் தேதி 'விஷு' கொண்டாடுவார்கள். இந்த பண்டிகைகளில் முக்கிய அம்சம் 'கணிகாணல்'. மனவயாளத்தில் கணி காணல் என்றால் 'முதலில் பார்த்தல்' என்று பொருள் இதை 'விஷுகணி காணல்' என்பார்கள்.

முதல் நாள் இரவு செய்யப்படும் ஏற்பாடுகள் :

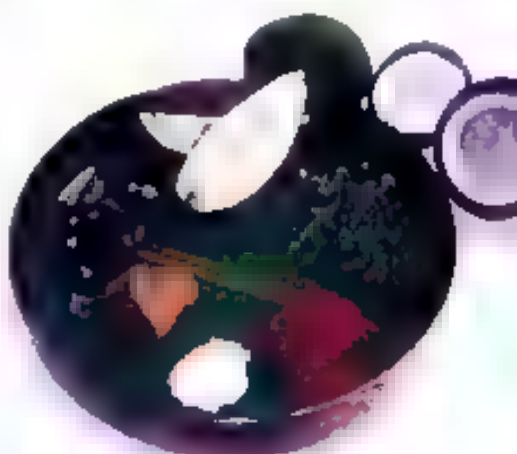
வீட்டில் உள்ள வயதாவ பெண்களே இந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்வார்கள். முதல் நாள் இரவு வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் துங்கிய பிறகு வீட்டில் பூஜை அறைவைச் சுத்தப்படுத்தி 'கிருஷ்ணர்' படத்திற்குக் கீழே அழகிய மாக்வேலம் போட்டு அகம் மேபில வாழை இலைகளைப் பார்ப் கிருஷ்ணர் படத்திற்கு முன் பெரிய முகப் பார்க்கும் கண்ணாடியை வைப்பார்கள். அதற்கு முன்னால் உருளி எண்ப்பதும் மண் வெங்கலத்தாலான வட்டவடிவமான பாத்திரத்தை வைத்து அதன் உள்புற மஞ்சள் கலந்த பச்சரிசியை திரப்புவார்கள். ஒருசிலர் மஞ்சள் கலக்காத பச்சரிசி மட்டும் திரப்புவார்கள்.

அந்த அரிசியில் மேல் மஞ்சள் நிறமுள்ள வெள்ளிக்காயை பொம்மை போல் நிற்கவைத்து, அடை, தங்க சேலின் முதலிய நகைகளால் அவங்கரிப்பார்கள். பிறகு ஒரு தேங்காயை உடைத்து வெண் ணரிக்காயில் இரண்டு பக்கமும் வைத்து அதன் உள்புற பெண்களுக்கு நிரூபணக் தின் போது சீதவமாக கொடுக்கப்படும் 'புதுப்பணம்' என்று சொல்லக்கூடிய தங்க காக்களைப் போடுவார்கள்.

கவாமி அபிஷேகத்திற்குக் கிடைவாயான

புனித தீரை வைக்க உபயோகப்படுத் தப்படும் 'வால் கிண்டி' என்று அழைக்கப் படும் ஒரு வகை செம்பின் வாய்ப்பகுதி யில் மஞ்சள் திற பட்டுத்துவியை 'கிளிநி' போல் மடித்து சொருகி வைப்பார்கள். ஒருசிலர் பனை ஒலையில் எழுதிய ராமாயணத்தையும் வைப்பார்கள். இதை 'கலிபோவை' என்பார்கள்.

இவை தவிர, மஞ்சள் நிறமுள்ள மாம்பழம், வாழைப்பழம், மற்றும் மஞ்சள் நிற களைகள் உள்ள பளாப்பழம், ஆகிய 'முக்கலிகளையும்' இதர காய்கறிகளையும்



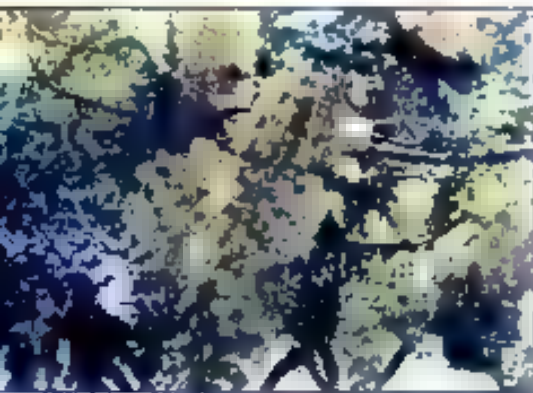
■ வெப்பப்பூ பச்சடி பெருங்கள்

அடுக்கி வைத்து இரண்டு பக்கமும் இரண்டு துத்துவிளக்கையும் வைப்பார்கள். (இதை 'தீவலிவக்கு' என்பார்கள்). மற்றும் இரண்டு கிண்ணங்களில் துவாரம் பருப்பை வும், பச்சைப் பரிவறவும் நிரப்பி தேங்காய் ருபுகளுக்கு அருகில் வைப்பார்கள். இவை எல்லாவற்றுக்கும் 'மெலாக தங்க நிறமுள்ள மஞ்சள் கொன்றைப்பூக்களை' கொடுத்துக் கொக்காக - ஆங்காய்கே அழகாக சொருகி வைப்பார்கள். இந்த பூவை கோளராவில் கண்கொண்ணப் பூ' என்பார்கள்.

கடைசியாக ஒரு தட்டில் வெற்றிலை பாக்குடன் ருபாய் நாணயங்களையும் கலத்து வைப்பார்கள்.

விஷு கணிகாணல்

மிறுதான் விடியற்காலையில் 4 மணி யளவில் வீட்டின் பெண் தன் கண்களை மூடிச் கொண்டு எழுந்து விளக்கை ஏற்று வார். அதன் பிறகு குடும்பத்தினரை ஒவ்வொருவராக அவர்களுடைய கண்களைத் தன் கைகளால் மூடிக்கொண்டு அழைத்து வந்து பூஜை அறையில் அவர்களுடைய கண்களைத் திறக்கச் சொல்லி அந்தக் கண்ணாடியிலும் பின் அங்குள்ள எல்லாப் பொருட்களையும் பார்க்கச் சொல்லுவவாள். மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்களும்,



★ கணிகொண்ணப்பூ

காய்களும் மஞ்சள் கொன்றைப் பூக்களும் அந்த குத்துவிளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் பார்ப்பதற்கு கண்கொள்ளாக்காட்சியாக இருக்கும். இதைத்தான் 'கணிகாணல்' என்பார்கள்.

பின் அந்த வீட்டின் பெரியவர் வீட்டில் உள்ள மற்ற எல்லோருக்கும் தங்களுடைய சக்திக்குத் தகுந்தாற்போல் பணத்தையும் சிறிது கொன்றைப் பூ மற்றும் அந்த உருளியிலிருந்து சிறிது அரிசியையும் வெற்றினைப் பாக்குடன் கொடுப்பார். அதைப் பெற்றுக் கொண்டவர் அவற்றைத் தங்கள் கண்களில் ஒற்றிக்கொண்டு பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு மற்றவற்றை

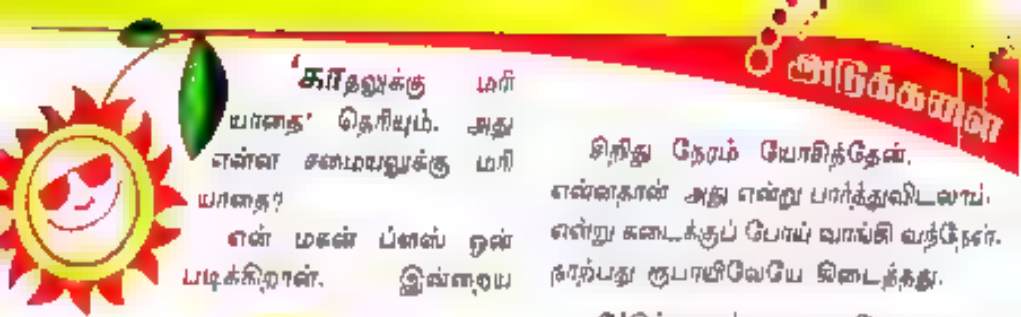
உருளியில் போட்டு விடுவார்கள். இதை 'விஷுகண்ணிட்டம்' என்பார்கள்.

இதே போல் உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் அழைத்து 'விஷு'வைப் பார்த்தும்படி செய்து அவர்களுக்கும் பணம் கொடுப்பார்கள். அந்த 'உருளி'யை அப்படியே தூக்கிச் சென்று வீட்டைச் சுற்றி வந்து மாட்டுத்தொழுவத்தில் உள்ள ஆடு, மாடுகளுக்கும் காண்பிப்பார்கள். அந்தக் காட்சியை அங்கு மரங்களில் உள்ள பறவைகளும் பார்க்கும்படி தேரிடும்.

இவ்வாறு வருடத்தின் முதல் நாளான விஷு தினத்தன்று விடியற்காலையில் 4 முதல் 6 மணிக்குள் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக விஷுக் கணி பார்த்தால் அந்த வருடம் முழுவதும் அதிர்ஷ்ட நாட்களாக அமையும் என்பது நம்பிக்கை. கோவாவில் உள்ள புகழ்பெற்ற குருவாயூர், சபரிமலை, அம்பலப்பழா ஆகிய கோயில்களிலும் 'விஷுக் கணி' காண்பது மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

குருவாயூர் கோயிலில் தினமும் விடியற்காலை 3 மணிக்குத்தான் கோயிலைத் திறந்து பக்தர்களை உள்ளே அனுமதிப்பார்கள். ஆனால் 'விஷு' தினத்தில் மட்டும் முதல் நாள் இரவே பக்தர்களை கோயிலில் முன் மண்டபத்தில் தங்கி மறுதான் விடியற்காலை 2.30 மணிக்கு ஸ்ரீகுருவாயூரப்பளவை கணிகாண அனுமதிப்பார்கள்.

'விஷுகணி பார்த்ததற்கு வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லோரும் குளித்து புத்தாடை, உடுத்திக் கொள்வார்கள். இதை 'கோடயுடுத்தல்' என்பார்கள். அதன்மீன் எல்லோரும் பட்டாக வெடிப்பார்கள். இதை 'படக்கம் பொட்டித்தல்' என்பார்கள். விஷு பண்டிகையை மலையாளியாக தீபாவளி போல் கொண்டாடுவார்கள்



‘காதலுக்கு மரியாதை’ தெரியும். அது என்ன சமையலுக்கு மரியாதை?
என் மகன் பிளஸ் ஒன் படிக்கிறான். இவ்வளவு

சிறிது நேரம் யோசித்தேன். என்னதான் அது என்று பார்த்துவிடலாம். என்று கடைக்குப் போய் வாங்கி வந்தேன். நார்ப்பது ருபாயிலேயே கிடைத்தது.

அடுத்த நாள். காலை வேளை. அப்ப சரம். அனாதாம் நாறுமாறாக மாட்டிக் கொண்டு சமையல் ஆரம்பித்தேன். என் கணவர், “எவ்வம்மா கோவம் இது” என்று நழுட்டுச் சிரிப்பு விரித்தார். புடவைக்கு மேட் சாக ரலிக்கை போடுவது போல், இதற்கும் மேட் சாக, தனி ஷாப் திங் ஆரம்பித்து விடு வேணா என்ற பப்ப மாக இருக்கலாம். என்ன அடி சயம்? ஏப்ரன் அணிந்தவுடன் நட்சத்திர ஜோண்டலின் சமையல் காரர் பேருள் உணர்வு வந்தது. அவ்வளவு சமையல் சூப்பர் டேல்டாக அமைந்தது. புடைவையையா அழுது குப் படாமல் கத்தலாக இருந்தது.



சமையலுக்கு மரியாதை!

இளையதலைமுறையைச் சார்ந்தவன் இவ்வளவா? ஒருநாள் என்னிடம், “அம்மா நேறாட்டலில் ஏப்ரன் கட்டிக் கொண்டு அழகாகச் சமைக்கிறார்கள். நீயும் ஏன் அது மாநிரி செய்யக்கூடாது?” என்றான்.
“அட போடா அந்த பந்தா எவ்வாம் எனக்கு எதுக்கு?” என்று விட்டேன்.

சின்ன விஷயம். ஆனால் எவ்வளவு சௌகரியம்! பதினாந்து வருடமாகக் கொடியாமல், ஏதோ நடுத்தா குடும்பத்துக்கு ஈன்லாம் ஒத்துவராத ஒரு பொருளாக நினைத்து விட்டேனே என்று என்னை நானே சொல்லமாகக் குட்டிக் கொண்டேன்
- ராதிகா கணேசன்.
சென்னை - 78



மாநில அகாடமிப்பா முகாவுல் ஐக்கியினி

தொடர்பு : S.V. அகாடமி

13/27, சென்னைத் தெரு, பாளையங்கோட்டை, சென்னை-34 (தஞ்சை திணைமன்றம்) போன் : 26431923, 42329089

E-mail : savyapattanam@rediffmail.com, savyapattanam@yahoo.com, savyapattanam@gmail.com, savyapattanam@rediffmail.com, savyapattanam@yahoo.com, savyapattanam@gmail.com

மகனா என் திவ்ய தேவையில் : சோதாடு 40, துதிதாடு 2, தென்னாடு 22, ஆக 64 திவ்ய தேவையகளை ஒரங்கே தரிசிக்கும் அநியமப்படி 6.4.08 முதல் 6 தாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,400/-

தாய்மா பாயு திருமுறைத்தாய்மையில் : வடவேர் வடகரைத் தாய்மா 63ம் தரிசிக்கும் அநிய மப்படி 14.4.08 முதல் 6 தாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,200/-

மகனா என் திவ்ய தேவையில் : பாலைய நடைபுல் 18ம், மலை நடைபுல் 13ம் ஆக 31 திவ்யதேவையகளை தரிசிக்கும் அநியமப்படி 23.4.08 முதல் 6 தாட்கள். பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,400/-

தாய்மா பாயு திருமுறைத் தாய்மையில் : பாலைய-14, செவ்வா-7 தாய்மாள் 25.5.08 முதல் 6 தாட்கள். பஸ், வேன், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 3,200/-

வடநாட்டு திவ்ய தேவையக : மகனாஎன் திவ்ய தேவையில் வடநாட்புல் 5 திவ்யதேவையக - ஆதா, மதுரா, பிருத்தலலகம், செஞ்சலம், செவ்வத்தனம், திருவாய்ப்பு, புலி, ஹரித்வார, ரிஷிசேம், தேவையகம், ஜோதிர்மடம், பத்திரதா, புலி, சென்னை. 23.6.08 முதல் 13 தாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 8,800/- + 5 தாள் சேத்து வாரிசு-கம், அலாபமத் ரூ. 8,600/-

அமரநாத் துலயிசம் + சத்திரிடங்கள் : குருநேத்திரம், அரித்திரம், துமரு, ஸ்ரீதம் (காஞ்சி), பால்தாஸ், அமரநாத் சிங்கம், கையகாணிதேவி, புலி 10.07.2008 முதல் 13 + 17 தாட்கள். ரயில், பஸ், வேன், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,000/- இத்தடக 5 தாள் கடுதவாக 8 சத்திரிடங்கள் உள்பட 17 தாட்களுக்கு ரூ. 9,000/-

கதாராகுடி பரத்திரை : 7 ஜோதிர்லிங்கம், அஷ்ட உண்பதி, மீனா, வாரிசுக்கண்பு, பண்ட, ஸ்ரீராம உள்பட 25.09.08 முதல் 14 தாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,700/-

முத்திரத் தேவா பரத்திரை : சென்னை, ஸ்ரீ. கோனாக, பாலிசைவரம், உர, வாரி, போரா, முத்திராத், காடமன்னாடு, அயோத்யா, சுதயிசைவரம், அலாபமத், சித்தாபுடம், வாரி. 05.09.08 முதல் 14 தாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 8,400/- (தேவலிவாபத் வடகரைத் தாசி)

புராததவரகா, அலாபமத், பாகர் தவரகா, பேட்டி தவரகா, தனேசம், போர்பதம், சோமதாபுரம், காலசமாதா, மாதருகம், அம்பாதி, மயூரம், உதயபு, கங்குரோலி, ஸ்ரீதத் தவரகா, சயாமகாதி, அமரதாபாத, உஜ்ஜயினி, ஒம்சாரம், சுத்திமகா 08.10.08 முதல் 14 தாட்கள். ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ. 7,330/-

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆழ்மனதின் சக்தி!



Power Full Mind & Empower Yourself

மனோ சக்தி துளம் பக்தி விவரலக்ஷமிபந்தாதுவன்

அசுரமாய் புர அசுர துரதிலுறைய அயல்பட மன சக்திதாசன்
+ சக்தியுடன் அசுர துர அசுர துரதிலுறைய அயல்பட மன சக்தி

- மன ஆழத்தம் துளத்தம்
- மன வரலக துளத்தம்
- உறவுகளை சிப்பித்த
- கடுமையதிக அம்பு துளம் சிவல
- தேவா திகம் துளத்தியக துளம்
- மனசைத் துளம் துளம் துளம்
- மனசைத் துளம் துளம் துளம்

விவரிதல் மன

துளம் துளம் கருவகம்
ஆவதிசை துளம் மன
ஆவதிசை துளம் மன
புலித்தி பததகம்
ஆவதிசை மன
துளத்தி துளம்
துளம் மன

7ம் தாள்
பயிற்சி
உட்குறி

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்

ஆர் எஸ்.ஆர்.பிளாசா, வேறு துளம் 50. 51 ஆதகடுதேடு

காஜிபிளாசா, சென்னை : 500 093 இத்திய

பிளாசா : 81-44-2376 0087, 2376 6565

பிளாசா : 88414.87000, 88417.72185

திருத்தவரம் பயிற்சி யதுபு

திருத்தவரம் பயிற்சி யதுபு

திருத்தவரம் பயிற்சி யதுபு

திருத்தவரம் பயிற்சி யதுபு

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

பயிற்சி

போன் : 5.4.08

சென்னை : 20.4.08



இது மட்டும் நடக்

காது. நடக்கக் கூடாது என
எஸ்வர் திரும்பவும்
சொல்ல, கைத்தேயிக்கு மறு
படியும் அதிர்ச்சி!

"தன் பிறப்பே தப்புனு
சொல்லி, மனமுடைஞ்சு

போவாவரை உற்சாகப்படுத்தி கல்யா
ணம் வளர்க்கும் கொண்டு வந்தாங்க. அவர்
கூட வாழப் போறவ நான், எனக்கு இதுவ
முழு சம்மதம் இருக்கும்போது, ஏன் மறு
படியும் நடக்காதுன்னு சொத்திங்க?"

கோசுல் ஒரு மாநிரி நொறுங்கிப்
போவிருக்க, எஸ்வர் எதுவுமே சொல்ல
வில்லை.

"சொல்லுங்க! படுவ் எதுவா இருத்
தாலும், ஏத்துக்க நான் தயார் எல்லாப்

பொருத்த மாட்டா!"

எஸ்வர் நிமிர்ந்தார்.

"அவங்க நினைக்கறதுவ தப்பிடுவாவ,
எஸ்வர் மகனுக்கு பொண்ணைத் தர நீ,
தன்னு போட்டி போட்டுட்டு வருவாய்க்.
சமூகத்துவ அந்தஸ்துன்னு ஒண்ணு
இருக்கே"

அதிர்வையுமா கைத்தேயி...! நிலை
குறுக்கிட.

"எல்லோரும் நல்லா வாழலாம்.
அதுக்காத்தான் இதை நான் சொல்பேன்.
இதுக்கு மேல போ எதுவும் இல்லை."

கைத்தேயி வேகமாக வெளிப்பிற,
தேவநி பித்தொடர்ந்தான்.

எஸ்வர் எதுவும் பேசாமல் எழுந்து
அந்த அளையை விட்டு வெளிப்பிற.

அம்மாவாணை

பிரச்சனைகளுக்குமே தீர்வு உண்டு!"

"இவ்வளவுமமா அதைச் சொல்லக்கூடிய
நிலைவ நான் இவ்வளவு, இதுக்கு மேல
எதுவும் என்னைக் கேட்காதே. இது நடக்
காது! கோசுல் எங்க பிள்ளையா மட்டுமே
இருக்கட்டும்! அய்யோநான்!"

கோசுல் ஏதோ பேச வர,
கைத்தேயி கையைக் காட்டி அவனை
நிறுத்தினான்.

"இருங்க! எனக்கு இப்ப எவ்வாறே
பரியது!"

"என்ன கைத்தேயி?"

"தத்துப் பிள்ளையானாலும் நீங்க
அவங்களுக்கு ஒரே பிள்ளை கோடிக்கணக்
கான சொத்துக்கு சொந்தக்காரர். உங்க
அந்தஸ்துக்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லாத
ஏணி வச்சாக்கூட எட்டாத
இந்த ஏழை கைத்தேயி

கோசுல் அம்மாவிடம் வந்தான்.

"அம்மா!"

"என்னப்பா?"

"அத்தல்து பேதம் காட்டி, கைத்தேயி
மருமகன் ஆக்கூடாதுன்னு அப்பா
சொல்றது பொய். கைத்தேயியை விட
இன்னொரு பெண்ணுக்கு அப்பா மனசை
இடம் இருக்க முடியாது. உண்மையான
காரணம் உனக்கும் தெரியும், அப்பாவை
மீறி அதை உன்னால சொல்ல முடியாது."

"நான் என்னடா செய்வேன் கோசுலர்?"

நிலைம் அழுதான்.

"இந்தக் குடும்பத்துக்கு இந்தனை நல்ல
திருப்பத்தைக் கொடுத்த கைத்தேயி
வாழறது அப்பாவுக்குப் பிடிக்கவையா?"

"ஐயோ.. இவ்வளவுடா. அவ வாழ
ணும்னுதானே அப்பா
இதைத் தடுக்கறார்?"

தேவிபாலா

உணர்ச்சிவசப்பட்டு தேவன் உதறிவிட்ட,
"என்ன சொல்ற நீ? மைத்ரேயி வாழ
றும்னு அப்பா இதைத் தடுக்கறாரா?"
"கோருவ்?"

"இதுக்கு என்ன அர்த்தம்? அப்
பயன்னா என்னைக் கல்யாணம் செஞ்சு
கிட்டா மைத்ரேயி வாழ மாட்டாளா?"

நிலகம் முகம் வெளிநி விட்டது.
அம்மாவின் கோள்களில் தன்
கைகளை அழுத்தப் படுத்தான். "சொல்
றும்மா... என்னைக் கல்யாணம்
செஞ்சுகிட்டா மைத்ரேயி வாழ
மாட்டாளா?"

"....."
"ஒரு பெண் வாழ மாட்டாளா
ரெண்டு காரணத்தான் உண்டு. புருஷன்

நிலவு!

12





தம் கைப்பையில் தம் வீட்டு முகவரி, பேன் தம்பர் இரண்டு, மூன்று எழுதி எப்போதும் வைத்திருந்தால் திருமணங்கள், கற்றுல், ஆங்கிலப் பயணங்கள் என்று வெளியில் எங்காவது செல்லும் போது எதிர்பாராமல் பழைய நண்பர்களைச் சந்திக்கலாம், புதிய நண்பர்கள் உருவாகலாம். அவர்களுக்கு தம் முகவரி தர உபயோகமாக இருக்கும். பேன், பெப்பர் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை.

- மண்ண ஜி. தீலா.

உயிரோடு இல்லாம போனா, அவளுக்கு வாழ்க்கை இல்லை, அவ்வது புகுவுணைப் பிரிய நோந்தாலும் வாழ்க்கை இல்லை. நீ சொல்றது எந்த ரகம்?"

திலகம் திணறினாள்.

"எனக்கு இவ்வோதான் ஆயுள்னு ஜாதகம் ஏதாவது சொல்லியிருக்கா?"

"அதுநாண்டா நிஜம்" கதறி விட்டாள் திலகம்.

"நீ என்ன சொல்றே?"

"உன்னை மாதிரி ஒரு புத்திசாலியை நான் கமக்கலியேன்னு சந்தோஷப் படறதா? துக்கப்படறதா? எனக்கே புரியலை. ஒரு வாக்கியத்தை வச்ச உண்மையை வரலழைச்சிட்டியே.."

உள்ளே ஓடி, ஈஸ்வரிடம் நடந்ததைச் சொல்லி அழுதாள். "இனி மறைக்க முடியாதுங்க. அவன் கண்டுபிடிக்கட்டான்."

கோரூல் உள்ளே வந்து, "சொல்லுங்கப்பா.." என்றான்.

அதே நேரம் எமத்ரேயி தன் துணி மணிகளை எடுத்துக் கொண்டு புறப்படத் தயாரானாள்.

"புறப்படும்மா.. இனி இவங்க வீட்டுல நமக்கு வேலையில்லை போகலாம்."

"எமத்ரேயி, அந்த ஐயா நிஜம்மாவே அந்தஸ்து பேதம் பார்த்துத்தான் பேசுறா? நினைக்கறியா?"

"நிச்சயமா இல்லை. வேற ஏதோ

காரணம் இருக்குன்னு எனக்கும் புரியுது. ஆனா கோரூலைப் பெற்ற, நம் மீது இத் தனை பாசமும், பரிவும் வச்சிருக்கிற அவரோ இதுவ நிர்மாணமா இருக்கும்போது, அதுக்கு மேல பேச நமக்கும் உரிமை இல்லைம்மா. அப்படி பேசினா, அது மரியாதையும் இல்லை."

"அதனால...?"

"அவங்க ஆகிகளை வாங்கிட்டு வெளியில போகிடலாம். ஒரு நிறைவு மனசை இருக்கு. அமாவாசைவ பிறந்தவள்ளு ஏலிவ அண்ணி, இப்ப பாளமா இருக்காங்க, நம்மை வேண்டாமனு சொல்றவங்க யாருமே இல்லை. அதுவே பெரிசு தானேம்மா. மானிகைவாசத்துக்கு என்னிக்கு நீயும், நானும் ஆசைப்பட்டோம்? புறப்படும்மா..."

தேவகி எதுவும் பேசவில்லை.

இருவரும் தங்கள் உடைமனைகளை மட்டும் சேகரித்துக் கொண்டு நேராக புட்களாவுக்கு வந்து விட்டார்கள்.

கூடத்தில் யாரும் இல்லை. எமத்ரேயி உரிமையுடன் உள்ளே வர, தேவகி சின் தொடர, உள் அறையில் குரல்கள்...

"சொல்லுங்கப்பா.. எந்தக் கசப்பையும் கிழங்கு நான் தயார். எனக்கு அப்பாயுசா? அப்படின்னா எத்தனை வருஷம்? என்னைக் கல்யாணம் செஞ்சுகிட்டு எமத்ரேயி வாழ்க்கை பாழாகக் கூடாதுன்னுதான்

தடுத்தியங்களா?"

கோகுலின் கேள்வி சுதவுக்கு வெவியே தின்ற மைத்ரேயி காதுகளை வந்து அடைய,

சஸ்வர் உடைந்துபோய், "சொல்லக் கூடாதுன்னு நினைச்சேன். சொல்ல வேண்டிய கூட்டாய நினைக்குக் கொண்டு வந்துட்டியேப்பா. நீ பிறந்த நேரம் எனக்குத் தெரியும். நீ எங்க எசுக்கு வந்த பிறகு ஒரு நல்ல நான்ல உனக்கு ஜாதகம் எழுதணும்னு ஜோசியர்லிட்ட போனோம். அவர் நல்ல ஜோசியர். ஜாதகம் பார்த்து, இந்தப் பையன் முப்பது வயசு வரைக்கும் தான் இருப்பான்னு தீர்மானமா சொல்லிட்டார். அவர் போட்ட கணக்கு தப்பினதே இவ்வை. என்னை மன்னிச் சிறுப்பா. கடைசி வரைக்கும் இதை உங்க டிட்ட சொல்லக் கூடாதுன்னு நான் தீர்மானமா இருந்தேன். மைத்ரேயி சொல்ல வச்சிட்டா."

கோகுல் பேசவே இல்லை.

"ஒரு நல்ல பெண்ணோட வாழ்க்கையை கேள்விக்குறியாக்கற உரிமை எனக்கு மட்டுமில்லை. யாருக்குமே இல்லைடா."

"நான் வரலாமா?"

மூவரும் திடுக்கிட்டுத் திரும்ப. மைத்ரேயி உள்ளே நுழைத்தான்.

"நீ எப்ப வந்தே?"

"உங்க எவ்வாங்கிட்டேயும் சொல்லிட்டு போகலாம்னு அம்மாவோட வந்தேன். இனிமேல் போகவே வேண்டாம்னு இப்ப முடிவெடுத்துட்டேன்..."

"நீ என்ன சொல்றே?"

"வேற எந்தக் காரணத்தைச் சொல்லி, நீங்க தடுத்திருந்தாலும், நான் சம்மதம் சொல்லியிருப்பேன். இனிமே உங்க பேசைக் கேட்க நான் தயாரா இல்லை. கோகுல்தான் என் புருஷன்!"

சஸ்வர் அருகில் வந்தார்.

"உளறாதே. கோகுலுக்கு இப்ப இருபத்தி அஞ்சு வயசு. இன்னும் அஞ்சே வருஷம் வாழப் போற ஒருத்தனுக்கு நீ

வாங்குப்பட்டு வீணாப் போய் போறியா?"

"எப்பவோ ஒரு ஜோசியர் சொன்னது பறிக்கணும்னு என்ன அவசியம்? நான் ஜோசியத்தைக் குறைக்க மதிப்பிடலை. ஒருவேளை நேரக் கணிப்பு தப்பா இருக்கலாமில்லையா?"

"சரிம்மா... உன் தம்பிக்கை ஜெயிச்சா எவ்வாருக்கும் சத்தோஷம்... தோத்துட்டா?"

மைத்ரேயி சிரித்தான். கோகுலின் அருகில் வந்து, சட்டென அவன் கைகளைப் பற்றினான்.

"ஒரு முட்டான் கூட முப்பது வருஷத்துக்கு மேல் குடித்தனம் நடத்தறதை விட, அறிவாளி கூட அஞ்சு வருஷம் வாழறது ஒரு ஜென்மம் வாழறதை விட உசத்தி..."

"மைத்ரேயி..."



விடுகளில் பெண் பார்க்கச் செல்வதால் பெண் வீட்டாருக்கு கிறைய சிரமங்கள் உண்டு. எனவே பெண் பார்க்கும் படவத்தை கேசலிய், பார்க் போன்ற பொது இடங்களில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் செலவுகளும் குறையும். அந்த வசன் அமையாத பட்சத்தில், அக்கம் பக்கத்து விடுகளின் வினாக் கண்களை பெண் வீட்டார் தவிர்க்கவும் முடியும்.

இப்படி பெயர் வெச்சா, ஏப்படி இருக்கும்?

கோமதேஸ்வரா - டெக்ஸ்டைல்ஸ்

கோவிந்தா - லாப்டீஸ்

வைகுண்ட் - க்ளினிக்

கைலாஷ் - பஸ்

காந்தாரி - 'ஐ' க்ளினிக்

மார்க்கண்டேயா - ஃபீஸர் பாக்ஸ்

பிரபுவி ரிஷி - கேட்டர்ஸ்

பீமாஸ் - ட்ரிம் அண்ட் ஸ்கிம்

சூர்ப்பனகை - ப்ரூட்டிபார்லர்

சோ - ஹேர்ட்ஸ்ஸர்ஸ்

ஹர்ஷத்மேத்தா -

இன்வெஸ்ட்மெண்டஸ்

தனபுத் - செக்யூரிடி க்ரூப்

எவர் விரீள் -

டீ கட்டிங்ஸ் அண்டு புல்டோசர்

மதுபர்க்கா - டயபகஸ் சென்டர்

- சுதாஹான், பெங்களூரு.



தமாஷ் கற்பனை

"இதப் பாகுங்க கோகுல், இப்பவும் சொவ்றேன், ஜனன, மரணத்தை தீர்மானிக் கிற சக்தி அந்தத் தெய்வத்துக்கு மட்டும்தான் உண்டு. கிரகங்களை வச்சப் போடற தெய்வாம் ஒரு கணக்குதான். எய்வா கணக்குகளுக்கும், எப்பவும் விடை சரியா வரணும்னு அவசியமில்லே. நேத்திக்கு தீங்கனும், நானும் பட்ட அவமானங்கள் கொஞ்சமில்லை. இப்ப நம்ம நிலைமை அதுதானா? மாறியிருக்கு இல்லையா? தேற்றும், தானையும் நமக்கு வேண்டாம். இன்னிக்கு நடக்கற நடப்புதான் நிரந்தரம் அம்மா. அடுத்த முகூர்த்த நான் எதும்பா?"

"இன்னிக்கே முகூர்த்த நான்தான்மா... தேவகி குரல் தடுங்கியது.

"உனக்கு இதுவ தடைவிரிக்காம்பா?"

"நிச்சயமா இல்லைமா. திடமான, ஒரு வீராங்கனையைப் பெத்த நான், உன் முடிவுக்குக் கட்டுப்பட்டு உன்னை ஆசிரி வதிக்கவைன்னா, அம்மான்னு சொல்லிக் கறதே கேவலம்..."

சைமத்ரேசி திரும்பினாள்.

"இப்பச் சொல்லுங்க, நான் உங்க மருமகனா வரவாமா?"

ஸஸ்வர் உடைத்து விட்டாள்.

"எப்பவுமே நீதான்மா எங்க மருமகன்." கோகுலிடம் வந்தான். "என்வ பேசுவா?"

கோகுல் நெருங்கி வந்து அவள் முகத்தைத் தொட்டு நிமிர்ந்தினான்.

அந்தக் கண்களுக்குள் தன் விழிகளை செலுத்தி ஆழமாகப் பார்த்தான்.

"அமாவாசை நிலவு வரும்னு யாராவது சொல்ல முடியுமா? அஞ்ச வரவுத்துக் குப் பிறகு வரப்போற நிரந்தர இருட்டுக் காக, இப்ப வரற வெளிச்சத்தை இழக்க நானும் நயாரா இல்லை. நீதான் எனக்கு இனி எய்வாமே..."

அவளைக் கட்டித் தழுவிக்கொண்ட, அத்தனை கண்களும் உடைப்பெடுத்துக் கொண்டன.

(முற்றும்)



என் செல்லம்!

ஆஸ்பம்

தாத்தா : டி. சுந்தரவேல்
பாட்டி : எஸ். சோபனா
பேத்தி : அர்த்தி



தாத்தா : எஸ். நாராயணன்
பாட்டி : என். மாலதி
பேரன் : அதிருத். பேத்தி : அருந்தி



தாத்தா : கே.ஆர். வெங்கட்ராமன்
பாட்டி : வி. சரோஜா
பேத்தி : சமயுக்தா



தாத்தா : நடராஜன்
பாட்டி : திலகம்
பேரன் : சுவாமிநாதன்



தாத்தா : ஆர். முத்துராமன்
பாட்டி : எம். மதுரம்
பேத்தி : கே. என். அனுஷா

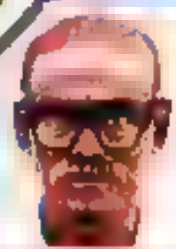


ராசி பலன்களும்
எளிய பரிகாரங்களும்

கு		செ
பு		
ரா	1.4.2008 சுக்ரு ராசி குருநிலை	
சுக்		சனி கு
சந்		
குரு		

கிரக நிலை ➤

ஏப்ரல்
மாதம்
எப்படி?



(அகஸிணி, பரணி, காந்தினை 1-ஆம் பாதம்)

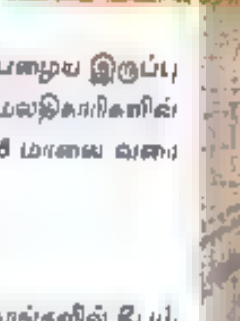
மேன்மை அடைபத் துடிக்கும் மேஷ ராசி அன்பர்களே... எண்ணியது ஈடேறும், புதிய முயற்சிகளில் அபாய வெற்றி கிட்டும். மனவலியின் சேமிப்பு தக்க தருணத்தில் உதவிகரமாக அமைவும். வெளிநாடு செல்வத் திட்டமிட்டவர்கள் வெளிநாட்டுக்குப் பயணமாகும். பூர்விக் சொத்தில் வில்லங்கம் திருப்தி. சிலருக்கு மறுமணம் புரியும் வாய்ப்பு உள்ளது. மாமனார், மாமியார் ஆகியவரு கிட்டும். சிலரது சேமிப்பு களையும். பணம் எடுத்துச் செல்லும்போது மிகவும் கவனம் தேவை. விவாபாரிகளின் தீண்ட காலக் கவனங்கள் நலவாகும். கொடுக்கல் வாங்கலில் நிலவிய கேக்கம் அகலும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாறுதல் கிட்டும். விவசாயிகளுக்கு நில சீர்திருத்தம் செய்ய, போதிய நிதி வசதி கிட்டும். 22.4.2008 மாலை முதல் 24.4.2008 பின்னிரவு வரை, அதாவது 25.4.2008 அதிகாலை வரை சந்திரராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9.

அதிர்ஷ்ட திநம் : சிவப்பு, மஞ்சள்.

பரிகாரம் :

தினசரி விநாயகர் வழிபாடும் பிரதி செய்வாய் மாரியம்மனுக்கு குங்கும அர்ச்சனையும் செய்க.



(காந்தினை 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், கேசிணி, மிருகசிரிஷம்

1, 2 ஆம் பாதங்கள்)

இளகிய மனமும், எதையும் தீர ஆயோசித்துச் செயல்படும் குணமும் கொண்ட ரிஷபராசி அன்பர்களே... கடன் திரும்ப விரோதிகள் விலகுவர். வழக்கில் எதிர்பாராத எளிதும், மிகவும் சாதகமான தீர்ப்பு கிட்டும். பழைய வீட்டை மெருகேற்றுவீர்கள். தாயாரின் உடல்தலனில் நலிக்கவனம் செலுத்தவும். யாருக்கும் வாக்குறுதி தரவேண்டாம். மாணவர்கள் சேர்த்து படிப்பதன் மூலம் அதிக நன்மை பெறுவர். விவாபாரிகளுக்கு, பழைய இருப்பு சரக்குகள் கூடுதல் லாபம் தரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தமது மேலதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவர். 23.4.2008 அதிகாலை முதல் 27.4.2008 மாலை வரை சந்திரராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 5, 8, 9.

அதிர்ஷ்ட திநம் : ஆரஞ்சு, கச்சா

பரிகாரம் : நங்கள் வீட்டில் காளை, மானை (அத்திசத்தி) நேரங்களில் நீர்ப் ஏற்றுங்கள். பிரதி வெய்னிக்கிழமை, ராசு காலத்தில் பூசை அறையில் குத்தி விளக்குப் பூசை செய்வ தன்று. அலுவலகம் செல்பவர்கள், காளையிலோ (அ) மானையிலோ இந்தப் பூசையை செய்வதாம். நிருவணக்குப் பூசை செய்வ பாட்டு உள்ளது.

(மிருகசீரிஷம் 3, 4ஆம் பதங்கள், திருவாதினா, புண்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பதங்கள்)

சந்தம் செயலில் ஈடுபட்டாலும் அதனை மெய்வுணர்வுடன் செய்து முடிக்கும் இயல்புடைய மிதுன ராசி அன்பார்களோ மாத ஆரம்பம் முதலே மிருகத் உற்சாகமுடன் செயல்படுவீர்கள். கனவன் - மனவனி இடையில் அத்தியோகம் யம் அறிவிக்கும். அரசு வழி அனுசூலம் உண்டு. திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும். வரி பாக்கிகளைச் செலுத்தி விடுவீர்கள். இளைய சகோதர வழியில் ஏற்றம் கிட்டும். வீடு, மனை என வாங்குவீர்கள். வாகன வசதிகளைத் திருத்தி அமைப்பீர்கள். வெளிநாடு செல்வ வாய்ப்பு கிட்டும். மாணவர்கள் கடின உழைப்பினால் அபார சாதனை படைப்பர். வியாபாரம் விரும்பியாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் பதவி உயர்வுடன் கூடிய இடமாறுதல் பெறுவர். 27.4.2008 மாலை முதல் 29.4.2008 தன்விரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட ண்கள் : 4, 5, 6

அதிர்ஷ்ட திறம் : இனம் பச்சை.

பரிசாரம் : திவசரி சூரிய தமஸ்காரம் செங்க. காளவனில் வெங்கடேச சுப்பரபாதம் கேட்கவும். பிரதி வியாழன் கருட தரிசனம் செய்யவும்.

(புண்பூசம் 4ஆம் பதம் பூசம் ஆவிலயம்)

காரியத்தில் கண்ணாடி இருக்கும் கடக ராசி அன்பார்களோ குடும்பத்தில் சுபச்செலவுகள் வரும். புதிய முயற்சி எதுவா னாலும் அதில் விடாமுயற்சியும் தோடி கவனமும் தேவை. யாருக்கும் துரமீன் வசியெழுத்து போட வேண்டாம். இளை பவிலேவோர் ஏற்றம் பெறுவர். சிலர் அரங்கேற்றம் செய்வர். தொழில் வழியில் (அ) உத்தியோக வழியில் செவ்வு கொண்ட மேல் முறையீட்டில் சாதகமான முடிவு கிட்டும். குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு வர்க்குவாதங்கள் வரும். கவனமாக இருக்கவும். மாணவர்கள் படிப்பில் தவிக்கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகள் செல்வாக்கு பெருகும். விவசாயிகளுக்கு தொழில்துறை வசதிகள் பெருகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு தடைப்பட்டு வந்த பதவி உயர்வு கிட்டும். 2.4.2008 மாலை முதல் 4.4.2008 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட ண்கள் : 2, 3, 6

அதிர்ஷ்ட திறம் : இனம் பச்சை

பரிசாரம் : பிரதி திங்கன் கிறுமை, சோமஸ்கந்தை வழிபடவும். இயலாதவர்கள் அருகில் உன்னை அம்மன் கோவில் சென்று நீபம் ஏற்றவும். அபிராமி அத்தாதி பாராயணம் செங்க.

(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ஆம் பதம்)

சீரிய குணமும் சிந்தனை வளமும் செயல்திறனும் கொண்ட சிம்மராசி அன்பார்களோ மகன் (அ) மகள் வழியில் உபச்சேஷவுகள் வரும். சிவர் வெளிநாடு செல்வவும் வாய்ப்பு உண்டு. வாக்கினால் வலமும், நன்மும் உடும். பூர்விக் கொத்து வந்து செரும். மகன் (அ) மகள் போய் விட்டா சொத்துக்கள் வாங்குவீர்கள். மூத்த சகோதர வழியில் உதவியும் ஒத்தாளையும் கிட்டும்.

கூட்டுத் தொழில் புரிபவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வுடன் செயல்படுவது நலம். பெண்கள் எண்ணியது அடையும். மாணவர்கள் தன்முனைப்புடன் இவட்சியப் பிடிப்புடன் கடினமாக உழைத்து அபர சாதனை படைப்பர். வியாபாரிகள் முதுகீட்டை அதிகரிக்க இடமுண்டு. களவஞர்கள் வேறு மொழி வாய்ப்புகள் பெறுவர். 6.4.2008 முன்னிரவு முதல் 6.4.2008 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 3, 5, 8

அதிர்ஷ்ட திறம் : செல்பு

பரிசாரம் : திவசரி சூரிய தமஸ்காரம் செய்க. சந்தியாவந்தனம் செய்யும் கடமை உள்வவர்கள் அதனை தவறாது செய்க. பெற்றோரின் ஆகியும் குருவின் ஆகியும் பெறுவது அவசியம். பிரதோஷ வழிபாடு தன்மை தரும்.

(உத்திரம் 2, 3, 4ஆம் பதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பதங்கள்)

கவங்காத மனமும், கண்ணியமான குணமும் கொண்ட கன்வி ராசி அன்பார்களோ தொழில்வழியிலான பிரயாணங்கள் அனுகூலம். சிவர் ஏற்றுமதி இறக்குமதி வாலிபத்தில் ஈடுபட வாய்ப்பு உள்ளது. புவிதஸ்தவ யாத்திரை செல்வீர்கள். பங்குவர்த்தனத்தில் ஏற்று முன்னெச்சரிக்கையுடன் ஈடுபடவும். அரக்கஞ்ச் செலுத்த வேண்டிய தவணைகளை (அ) வரிபாக்கி களைச் சரியாக செலுத்தி விடுவது நலம். உமது சகோதரவழியிலும் மகன் (அ) மகள் வழியிலும் செலவுகள் உண்டு. மாணவர்கள் பெயரும் புகழும் பெறுவர். திறமைக்குத் தக்க சன்மானம் கிட்டும். விவசாயிகளுக்கு நிலசீர்திருத்தம் செய்ய நிலவள வங்கி மூலம் உதவி கிட்டும். உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் பெற இடமுண்டு. 6.4.2008 முன்னிரவு முதல் 6.4.2008 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 4, 6, 9. அதிர்ஷ்ட திறம் : பச்சை

பரிசாரம் : மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். "பச்சை மாமனவை போய் மேகி பவனவாய் கமலச் செங்கண்" என்ற பாசுரத்தைப் பாடி வழிபடவும். தினம் (அ) வாரம் ஒருமுறை விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் கேட்டு மகிழ் நன்று.



துலாம்

(சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்)
துவளாத மனமும், துடிப்பான செயலும் கொண்ட துலாம் ராசி அன்பர்களே...! கடன் தீரும். இளைய சகோதர வழியில் முன்னேற்றம் கிட்டும். உமது கணவர் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். வீடு, மனை, எஸ்டேட் என வாங்கத் திட்டமிட்டது வெற்றி பெறும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் விலகும்.

தாயாரின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. தேவையில்லாத பிரயாணங்களைத் தவிர்க்கவும். மாணவர்கள் அதிக முயற்சியுடன் படிப்பது நலம். வியாபாரிகள் அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய பாக்கிகளை செலுத்துவர். அரசு வழி அனுகூலமும் பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் நன்மதிப்பைப் பெற பெரிதும் முயல்வர். களவஞர்கள் பரிகம் பாராட்டும் பெறுவர். 8.4.2008 முன்னிரவு முதல் 10.4.2008 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. நீர ஆலோசித்து புதிய முடிவுகள் எடுப்பது நலம்.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : ரோஸ் மற்றும் வயலட் நிறம்.

பரிகாரம் : திசைரி வீட்டில் காலை 5-6 மாலைய 3-6 நேரங்களில் தீபம் ஏற்றவும். பிரதி வெள்ளிக்கிழமை ராகு காலத்தில் 10.30 - 12.00 தீபம் ஏற்றி விளக்குப் பூசை செய்க. இயன்றவர்கள் மகாலட்சுமி அஷ்டகம் படிக்கவும்.

(விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

வீரமும் விவேகமும், விடாமுயற்சியும் கொண்ட விருச்சிக ராசி அன்பர்களே! வாக்கினால் வளமும், நலமும் சேரும். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றலாம். சிலருக்குத் தந்தையின் வேலை, கருணை அடிப்படையில் கிடைக்கும். எதிர்பாராத திடீர் பிரயாணமும் அதனால் அனுகூலமும் கிட்டும். பணம் கையாளுதல் பணியில் இருப்போர் மிகவும் கவனமாகப் பணிபுரிதல் நலம். வீடு, மனை வாங்க (அ) புதுப்பிக்க உதவி புரிவர். மாணவர்களுக்கு, கல்வியில் மிக மிகக் கவனம் தேவை. வியாபாரிகளுக்கு எதிர்பார்த்த வங்கிக் கடன் கிடைக்கும். அரசு வழியில் அனுகூலமான ஆணை பெறலாம்.

உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளை அனுசரித்துச் செயல்பட்டு அன்பும், ஆதரவும் பெறுவர். 10.4.2008 நள்ளிரவு முதல் 12.4.2008 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : மஞ்சள், வெப்பு.

பரிகாரம் : பிரதி செவ்வாய், மாரியம்மனை வழிபடவும். இயன்றவர்கள் யோக நரகம்மரை வழிபட மிக மிக நன்று.

(மூலம், பூரடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்)

தங்கமான குணமுடைய தனுசு ராசி தேயர்களை! வீடு, மனை வாங்க இடம் உண்டு. மகன் (அ) மகள் பேசில் முதலிடு பெருகும். எதிர்பாராத தன்மையம் கிடும். கொடுத்த வாக்குறுதிகளை தீரவேற்றுவீர்கள். அரசு வழி அனுசூலம் தேடி வரும். பூர்விகச் சொத்தில் விவசாயம் தீரும். பெண்கள் விரும்பிய பொருளை (அ) ஆடை அணிமணிகளை வங்குவர். மானவர்கள் கல்வியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். விவசாயிகளுக்குத் தேவையான நிதி வசதி கிடும். தலைவன் வாங்கிக் உதவியும் கிடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாறுதலைப் பெறுவர். கணபூர்க்கு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவர். 12.4.2008 தன்விரவு முதல் 13.4.08 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 1, 6, 9 அதிர்ஷ்ட திரம் : மஞ்சள்.

பரிகாரம் : பிரதோஷ சாவத்தில் செவபெருமானை பக்தி சிரத்தையுடன் வழிபடவும். பிரதி விபரமன் தட்சிணா மூர்த்திக்கு தெய் தீபம் ஏற்றி, மஞ்சள் திற மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். ஒம் ஸ்ரீ குருப்பே! நம : என்ற எளிய மந்திரத்தை நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் மவதுக்குள்ளே உச்சரித்துக்கொண்டிருப்பது நலம்.



(உத்திராடம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள் திருவேணம், அவிட்டம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

மனதில் உறுதியும், செவலில் தெளிவும் கொண்ட மகர ராசி அன்புக்களை! அரசு வழியில் அனுசூலம் கிடும். வீடு கட்டும் பணியில் புதிய உற்சாகம் பிறக்கும். சகோதர வழி உறவுகளினால் கணிசமான உதவி கிடும். உமது தொழில் வழியில் செயல் நினைத்த மாற்றங்களைச் செய்து முடிக்கலாம். மானவர்கள் கடின உழைப்பினால் அபார சாதனை படைப்பர் உயர்கல்வி பயில் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிடும். விவசாயிகளுக்கு பல வகையிலும் ஆதரவு பெருகும். உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத இடமாறுதல் பெறும் வாய்ப்புள்ளது. கணபூர்க்கு மொழி மாற்றம் படங்களில் வாய்ப்பு தேடி வரும். டப் பிங், இசை, நடப்பு, ஒப்பனைத் துறைகளில் உள்ளவர்கள் அதிக அனுசூலம் பெறுவர். 15.4.2008 காலை முதல் 17.4.2008 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 7, 8. அதிர்ஷ்ட திரம் : நீலம்.

பரிகாரம் : இவசரி காலை 5.30 - 11 மணிக்குத் "ஒம்" என்று மவதுக்குள் சொல்லியவண்ணம் மெனமமாக இருக்கவும். வெங்கடேஸ்வர சுப்ரபாதம் பாராயணம் செய்யவும் (அ) கேட்கவும்.

கும்பம்

(அலிட்டம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், சத்யம், பூட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்)

சூழிக்கோளுடன் செயல்பட்டு வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கும் கும்ப ராசி நேயர்களே! சரணமான பணப்புழக்கம் இருக்கும். ஆடம்பரச் சாதனங்கள், ஆடை அணிமணிகள் சேர்க்கை உண்டாகும். சிலர் பழைய வீட்டைப் புதுப்பிக்க நேரும். புதிய நண்பர்களின் அறிமுகம் கிட்டும். சிலர் வெளிநாடு செல்ல இடமுண்டு. எதிர்பாராத நன்மைக்கு இடம் உண்டு. சிலர் மறுமணம் புரிவர். தீண்ட காலக் கணவுகள் நனவாகும் நேரமிது. பெண்களுக்கு எண்ணம் ஈடுபடும். குடும்பத்தில் சந்தோஷம் குடிகொள்ளும். கல்விச் சுற்றுவாரா செல்ல நேரும். வியாபாரிகளுக்கு புதிய முதலீடு பெருக வாய்ப்பு உண்டு. அரசு வழி அல்லல் அகலும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மேலதிகாரிகளின் அன்பும், அனுசரணையும் கிட்டும். விரும்பிய இடமாறுதல் கிட்டும். கலைஞர்களுக்குப் பணிச்சுமை அதிகரிக்கும். 17.4.2008 மாவை முதல் 19.4.2008 பிங்கிரவு அதாவது, 20.4.2008 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவலம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 8.

அதிர்ஷ்ட நிறம் : புகை வண்ணம்.

பரிசுறம் : அருகில் உள்ள ஐய்வாரி கோயிலுக்குச் சென்று வருவது நலம். இயன்றவர்கள் ஐயப்பணை வணங்கவும்.

(பூட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மென்மையான மனமும், மிதமாகவே செயல்படும் குணமும் கொண்ட மீனராசி அன்பர்களே! செய்தொழிலில் மென்மை கிட்டும். தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். குடும்ப சகிதம் உல்லாசப் பயணம் செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். கடன் கணிசமாகத் தீரும். வீடு, மனை என வாங்க வாய்ப்பு கூடி வரும். பெண்கள் பேச்சு சாதுர்யத்தாலும் சமயோகித புத்தியினாலும் அபரிமிதமான நற்பலனை அடைவர். மாணவர்கள் படிப்பில் அலட்சியம் காட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். வியாபாரிகள் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றவும். முதலீடு பெருகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மேலதிகாரிகள் அன்புத் தொல்மையால் வேலைப் பளு கூடும். கலைஞர்களுக்கு வேற்று மொழி பேசுவோரால் அனுசலம் கிட்டும். ஸ்டன்ட், கிராஃபிக்ஸ், பிராஸஸ், நடனம், நடிப்பு போன்ற பிரிவினர் மிக்க அனுசலம் அடைவர். 20.4.2008 அதிகாலை முதல் 22.4.2008 மாவை வரை சந்திராஷ்டமம். கவலம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 4, 5, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் : பொன் வண்ணம்

பரிசுறம் : பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். "குரு வாழ்க நன்றாக! குருவே துணை!" என்று ஜெபித்து வரவும்.



**சீரடி சாமிபாபாவைத்
தரிசிக்க சீரடி
சமஸ்தானுக்குக்
கீளம்பியபோது பலா
என்களை தரியம்பகேஸ்வரா
சிவலிங்கததையும்
தரிசனம் செய்து வரும்படி
அன்புக் கட்டளை தீட்டினர்**



ஓடி வந்த கங்னை.

தரியம்பகேஸ்வரர்!

பன்விரண்டு தீயோதி விங்கங்கனின்
இதும் ஒன்று. இங்கு 'சலசல' என்று
மகிழ்ச்சியுடன் ஒடுகிறான் கோதாவரீ.
இங்கு இருப்பவர்கள் இதை கங்கை
யாகவே பாவிக்கிறார்கள். அதில் பக்தி
யோடு நாயன்மார்களை விக்கிறார்கள்.
இப்போது இருக்கும் தரியம்பகேஸ்வரரின்
ஆலயத்தைப் புதுப்பித்து, பேசிய
கோமலாக ஆக்கியவர் சதரபதி சிவாஜி
காலத்தில் இருந்த பீஷ்வா பாவாஜி பாஜி
ராவு, சுமார் 1800 நூற்றாண்டு பழைமை
யானது. இதன் அருகில் தீயோதிரிலங்கம்.
பீமசங்கர், கிருஷ்ணேஸ்வர் போன்ற
லிங்கங்கள் உள்ளன.

நான் போன அன்று சிவராத்திரி. எப்
போதுமே யாத்திரிகர்களின் கூட்டம்
இருந்து வரும். சிவராத்திரி என்றால்
கேட்டவா வேண்டும்?

'தருசத்தய' காயத்ரி என்று இந்த இடத்
தைச் சொல்கிறார்கள். கணபதி பிறந்த
இடம் இதுதான். இந்த இடம் தான்
முதலில் 'நாத சம்பிரதாயம்' ஆரம்பித்தது.
கோரத்தாதி, திவிருத்தாதி போன்றவர்களை
இதில் சொல்வார்கள். இந்த இடத்தில்
சீராத்த புண்யகாவ காரியங்கள் நடக்கிள்
தன. காணாப் கோஷம் போன்கிச் கொண்

மக்கள் இங்கு வந்து பரிகாரம் செய்கிறா
னர். 'நாயன் நாகபலி பூஜா' என்பதும்
மூன்று நாட்களுக்கு நடக்கிறது. பல
பேருக்கு உடல்நலமாகிறது. பரம்பப
அபுத்துச் சொன்ற கோஷம், குழந்தை
பாக்கியம் இவ்வாறு போன்றவற்றுக்குப்
பரிகாரம் செய்ய வருகின்றனர். இங்கு
கோமில், ஆசிரமங்கள், மடங்கள் என சுற்றி
இருக்கும் இடங்கள் கொள்ளை அழகு.
பகைமையான மனைகள். சுற்றிலும் நிழல்
தரும் மரங்கள். இயற்கை எழில் கொஞ்ச
கிறது. அருகில் ஆஞ்சநேரி மலை என்ற
இடம். இங்குதான் ஆஞ்சநேயர் பிறந்தா
ராம்.

**அங்கிருந்த ஒரு நீகிதரிடம் இந்த
இடத்தின் புராணக்கதைகளைப் பற்றிக் கேட்
பேன். அவர் கோதாவரி வந்த கதைபுது,
சிவலிங்கம் எழுந்தருளியிருக்கும் கதைபுது
சொல்வார்.**

கதைம ரிஷி, பிரமகிரி மலை
அடிவாரத்தில் ஆசிரமத்தில் தமது மனைவரி
அகலியாவுடன் வசித்து வந்தார். ஒருகாலத்
தில் அந்த இடத்தில் மழை பெய்யாமல்
வறண்டு பஞ்சம் வந்தது. கதைம முனிவர்
மனை தனாமல் வருண பகவானை மனை
உருகிப் பிரார்த்தனை செய்தார். வருணபக

வானும் மனம் குளிர்ந்து, அவர் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு பெரிய சூரியன் வரவழைக்கார். அதில் தாவியவர்களும், மற்ற உணவுப் பெருட்களும் வந்தாமை வர ஆரம்பித்தன. அதனால் அந்தப் பஞ்சக் காலத்திலும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வந்தன்கள நடக்க முடிந்தது. மற்ற முனிவர்களோடு இதனால் பெருமானை ஏற்பட்ட, ஒரு பக மாட்டை உயினை அளவிட்டவர். அந்த மாடும் உயினை வந்து சூரியில் வந்து கொண்டிருக்கும் தாவியவர்களைக் கிவன

புவிதமரச்சுவம்
வந்தும்பிவார் சிவனும்
மகிழ்ச்சியடைந்து கொண்டு, கங்கையை அழைப்பி வைத்தார். உயினை கங்கையும் சூரியிதேயடி வந்தவர். கொந்தவளி வந்த பெருமம் கொண்டவர்.

இங்கே எழுந்த சிவனெங்கத்தின் கதை... சிவனின் அடியையும் முடிவையும் கொடி வர பிறந்தவரும். விவ்னாவும்

தேடி வரும் பக்தர்கள்!*



ஆரம்பித்தது கொந்தவளி அதை 'ந்து, க்து' என்று விரட்டியும் போகவில்லை. நின் அவர் தர்ப்பைப்பல் கட்டினான் அதைத் தட்டினார். ஆனால், அந்தப் பக எதிர்பாராமல் சிறே விழுந்து இறந்து விட்டது. மிகவும் மனம் வருந்திய கொந்தவளி சிவனை நோக்கித் தான் புரிந்தார். சிவனிடம் மனவிறப்புப் பெறுவதற்கும், பின் கங்கையை வரவழைத்து அந்த இடத்தை

புரப்பிட்ட கதை எல்லோருக்கும் தெரியும். இருவருக்கும் அது முடி யென்பதில்லை. ஆனால், பிறம்மா தான் பார்க்கதாக பெயர் சொன்னார். அதற்குத் தாமதமே பெயர் காட்டு சொன்னது. ஆனாலும் பிறம்மாவுக்குக் கொடின் விடையாது என்று சிவன் சொல்லி விட்டார். பிறம்மாவுக்கும் கொலம் வந்தது. அதனால் சிவனை பூமிக்கு அடியே அழுந்திப் போகச் சொல்லி அப்பட்டார்

ராம். இப்படித்தான் பிரம்மலிபி அடியில் இந்தச் சிவலிங்கம் தோன்றியதாம் பத்மபுராணம் இதைப் பற்றிச் சொல்கிறது. இந்த இடத்துக்குப் பல பீஷ்வாக்கள் மஹாராஷ்டிர குருமார்கள் வந்து இந்த சிவனைப் பற்றிப் புகழ்த்து பாடி இருக்கின்றனர்.

தீரீயம்பகேஸ்வர கோயில் கலாப்புக் கற்களால் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. கோயில் நாகரா ஸ்தலில் கட்டப்பட்டுள்ளது. வாகனில் பெரிய இடமுள்ள முற்றம். ஆனால் லிங்கம் இருக்கும் கர்ப்பகிரஹம் சிறியது தான். சின்ன சிவலிங்கம் பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேசன் மூன்று பேரும் சேர்ந்து இந்த லிங்கத்தில் ஐக்கியமாகி இருக்கின்றனர்.

அழகான வேணவப்பாடுகளுடன் கடிய கோபுரம், அதன் மேல் தங்கக் கலசம் அவக்கூர்கிறது. கர்ப்பகிரஹம் முன்னால் பெரிய மண்டபமும் இருக்கிறது. தான்கு கதவுகளைக் கொண்டது. கதவுகளில் பூக்கள், பறவைகள், மிருகங்கள், சிவ காட்சிகள் அழகாகச் செதுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. உள்ளே சிவலிங்கத்தைப் பார்த்தால் யாரோ அழுத்தினாற்போய் ஒரு பண்ணம் தெரிகிறது. அதிலிருந்து வற்றாமல் தண்ணீர் ஊறிக்கொண்டே இருக்கிறது. சிவலிங்கத்துக்கு வெள்ளிக் கலசம் காத்து

வது வழக்கமான. சிறப்பு நாட்களில் தங்கக் கலசம் காற்றுகிறார்கள். தீர்த்தங்களில் 'குஷ்ஷந்தா' தீர்த்தம் மிகவும் விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது. கங்கை முதலில் வந்து இறங்கிய இடமாம். அதை தர்ப்பையாள் அணைக்கட்டினார் கௌதமர். இதனால் இதற்கு குஷ்வர்த்தா என்ற பெயர்.

வராஹதீர்த்தம் என்பதில் விஷ்ணு வராஹரூபம் எடுத்து வந்ததும் இவரு, குளித்தாராம். தலிச, கங்காவாறா, இந்திரா தீர்த்தம், கங்கா சாகர், ராம் குண்டம் வக்ஷண குண்டம் என்ற பல கிரீக்கங்கள் உள்ளன.

இங்கு சிவராத்திரி மிக விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. எங்கும் 'போயே' சிவநாத் & ஜெய்' என்று வடநாட்டவர் களின் குரலும், 'ஓம் தம்சிவாயா' என்ற ஒலியும் தம்மைப் பரவசப்படுத்துகின்றன. எல்லோரும் சிவனுக்கு எருக்கங்காயும், வின்வமும், பேர் என்ற ஒரு வகையான இலத்தைப் பழமும் படைக்கிறார்கள். சிவர், வின்வ மரத்தின் காய்குட படைக்கிறார்கள். தாது கால பூஜை, ருத்ரம் முழங்க நடக்கிறது.

நாசிக்கிலிருந்து 30 கி.மீட்டர் தூரம் இருக்கும் இந்த மஹத்துவம் வாய்ந்த கோயிலை, அணையரும் தரிசித்து சிவலிங்க அருளைப் பெறுவோமாக!

- ஆர். விசுவம், அண்ணாநகர்.



திருமணத் தடை நீங்க...!

திருவாரூர் மாவட்டம் உத்தமூர் சூரட்சமி லாஸ்காப் பெருமான் ஆலயத் தில் உகை பிரம்மாச்சாரியான அனுமனுக்குத் திருமணத் தடைபுள்ள ஆண்கள் வெறும் வெற்றிலை மாலை சாற்றாமல், வெற்றிலைக் குக் சுவைக் கவத்துக் கட்டிய மாலையை [வடைபயம் சம்பக்] அணிவித்துப் பூஜை செய்தால் திருமணத் தடை நீங்குவது உறுதி.

- தொழிலட்சுமி கோபாலன், சிட்லயாக்கம்.



பாரம்பரிய ஜோதிடர்

தயரத்தில் பிடிபிடிக்கும் பலரும் இவர் பார்வையிட்ட பிறகு வாழ்க்கையில் உயர்த்த நிலையை அடைந்து விடுகின்றனர்.

திருமணத்தடை, குழந்தைகளின்மை, கணவன் மனைவி பிரிவு, கல்வித் தடை, வேளையின்மை, கொடிய நோய்கள் போன்றவற்றை எளிதையாகப் பரிசாரம் மூலம் இவர் தீர்க்கும் வீதம் வீயக்கத் தக்கது.

ஜாதகம் கணிப்பதிலும், குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் சூட்டுவதிலும் வல்லவர் இவர்.

வெளியூர் அன்பர்கள் ஒரு ஜாதகத்தில் மூன்று கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற ரூ.150/-MO (or) D.O அனுப்பவும். ஜாதக நகல் + ரூ.1 அஞ்சல் தலை மூட்டிய

கல் லிலாசமிட்ட கவர் இணைக்க வேண்டும். ஜாதகம் இவ்ஸாதலர்களுக்கு எங்கள் பிரசன்ன முறையில் பதில் பெறலாம்.

Prof. S. பஞ்சநாதன்

வாக்குச் சித்தர் ஜோதிட நிலையம், எண் 8/27, 3rd மெயின்ரோடு, திண்டிவனம் கங்கா நகர், தஞ்சாவூர், சென்னை 600 061 தொலைபேசி - (044) 22670573 , 9444453693

சமீபகாலம் நகரீயமாய் இருக்கும். * தொலைபேசி மூலம் முன் அனுமதி பெற்றது வந்தால்

SATISFACTION GUARANTEED

From Srisam

PRABHALA MARRIAGE CATERERS

Estd: 1988

4, K.V.Colony, 1st Street, (Near Ayodhya Mandapam), West Mambalam, Chennai - 33.

☎ : 98408 17467, 45513997. E-mail : prabhala1956@gmail.com

Pioneers in Catering Contracts

"Love" is the main ingredient in all our preparations.
So, our food doesn't harm anybody's health.

We use only pure ghee in all our items, avoiding
Dalda totally.

We supply the Seer Items from the famous Grand
Sweets & Snacks, Adyar.



“அம்மா...”

என்று மெல்லிய குரலில் ஆரம்பித்தாள் சுதா. அவளுடைய முகம் சிவந்து, உதடுகள் துடிப்பதைப்

பார்த்தவுடனேயே அவளை

மெதுவாக அணைத்துக் கொண்டு,

“என்ன சுதா” என்று கெளரி கேட்டு முடிப்பதற்குள் மடைநிறந்த வெள்ளம் போல் தன் மாமியார், நாத்தனார் மைத்துனர் குறைகளைப் பட்டியலிட்டாள் சுதா.

“இதோ பார் சுதா. நீ சின்னப் பெண். படித்திருக்கிறாயே தவிர விவரம் போதாது. புகுந்த வீட்டில் இன்னும் கொஞ்சம் பொறுமையா

நடந்துக்கோ.

தெரியாததைக் கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கோ. எங்களுக்குப் பெருமை தேடித் தர மாநீரி நடந்துக்கூறும்” என்று இதுமாகச் சொல்லி அவளைத் தேற்றினான் அம்மா கெளரி.

எப்படியோ நாட்கள் நகர்ந்தன. காலம் கழன்றது. இதோ, சுதா மறுபடியும் சிறந்த முகமும் கலைந்த முடியுமாக கெளரியின் அருகில் ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்திருக்கிறாள்.

“எங்க வீட்டிலே...” என்று தொடங்கிய சுதாவை இடைமறித்து அவளது கரங்களை இதுமாக

மத்தளத்துக்கு...



அழுத்தியவாறு சொன்னாள் அம்மா கெளரி.

“இங்கே பார் சுதா. காலம் எவ்வளவு சீக்கிரம் ஓடிடுச்சு... உன் மருமகள் விபா சின்னப் பெண். செல்வமர வளர்ந்தவள். நீதான் அவகிட்டே விட்டுக் கொடுத்துப் போகணும். பொறுமையா அவனைக்கே அவளுக்குத் தெரியாததை பக்குவமா கத்துத் தரணும். அவாவசியமா நொந்து போகாதே!”

தலைமுறை மாற்றங்களாலும் கலாசாரப் புரட்சிகளாலும் ஸாண்ட்விச் ஆகிப்போவ தன்னை நினைத்து ஒரு புன்முறுவலுடன் தீர்மானமாக எழுந்தாள் சுதா. ஊஞ்சலும் கிரீச்சிடுவதை நிறுத்தியது!



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்.
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63, போன் : 22760812, 22762298
City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்.
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033, போன் : 23714942

தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 18 ஆண்டுகளாக தடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற திக்கற்ற, மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவதீகை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன் நல்ல கல்வி, சாலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியனவகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், கவாமி விவேகானந்தர், ஆகியோர்களின் உயர்ந்த ஸ்டீயங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் தன்கொளையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே தடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• கால சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஒரண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஒரண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-

தன்கொடைகளுக்கு 80% பிரிவின்படி, வருமானவரி விலக்கு உண்டு

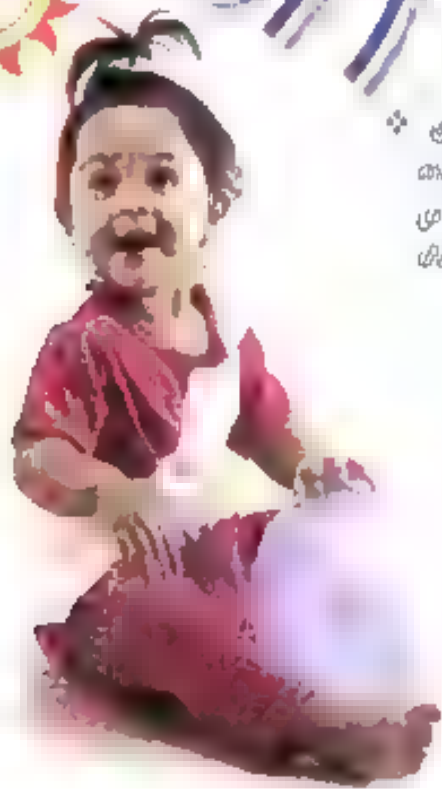
மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / விவாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் தன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque/DD/MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் எங்களிடமிருந்து ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

இறைவன் தொண்டில்
கவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மாநந்தர் நல்லாசியுடன்
கிர்வாகம்.



குழந்தைகளின்



❖ குழந்தைகளின்
கை பழானகளுக்கு
முன்பு இங்வுலகம்
மிகச் சிறியதாகிலீடுகிறது.



❖ குழந்தைகளின்
கிறுக்கல்களாலும்
கவரி ஓவியங்களாலும்
ஒவ்வொரு வீடும்
ஓவியக்கூடங்களின்
அந்தஸ்தைப்
பெறுகின்றன



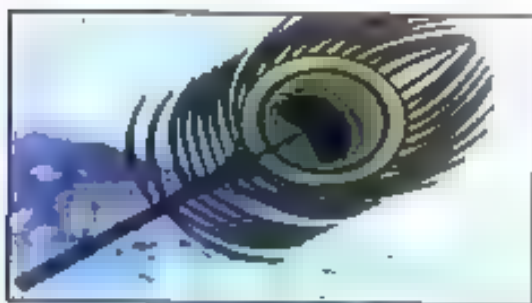
❖ பள்ளிப் பாடங்களை
பாடல்களாய்ப் பாடும்
குழந்தைகளின் குரல்
சேட்டு
வீணை வாசிப்பதை
நிறுத்திவிட்டு கலைவாணி
லயித்து நகிக்கிறாள்!

உலகம்...

கவிதை



- ❖ மெகா திரியங்களால்
கண்கள் கவர்ப்பிக்
கொண்டிருக்கும்
பெற்றோர்களுிடம்
சண்டையிட்டுக்
காட்டுன் சேனல்கள்
மாற்றும் குழந்தைகளால்
தான் ஒவ்வொரு வீடும்
புன்னகை இல்லவர்களால்
மாறுகின்றன!



- ❖ மயிவிறகு
தவப்பதோடு சுதறிது
உணவாய் அரிசி போடும்
குழந்தைகளால்தான்
அறிவியல் புத்தகங்களும்
அன்பியல் புத்தகங்களாய்
மாறுகின்றன!



- ❖ காணாயில் காய்விட்டு
ரிசித்து மதியம் பழம்விட்டு
சேர்ந்து கொள்ளும்
குழந்தைகளின் சிரிய
உலகத்திற்கு முன்பு...
புத்தமிழ்ட்டுக் கொண்டிருக்கும்
பெரிய தேசங்கள் வெட்கித்
தலைகுனிசின்றன!

- ❖ எல்லாப் பெற்றோர்களும்
கலிகூர்களாய்
இருக்கிறார்கள்
எல்லாக் குழந்தைகளும்
கவிதைகளாய் இருப்பதால்!



கு. வைராச்சந்திரன், திருச்சி - 3



‘ஸ்ரீ’ அரவிந்தர் இந்நூல் கும் இடத்திலேயே வசிக்கலாம். அதனால் அரவிந்தரின் அமுதமொழிகளை அடிக்கடி கேட்கலாம்’ என்று எண்ணத் தோடு தானே மிராஸும் தந்தையும் அரவிந்தர் அழைப்பை ஏற்றார்கள்? பாண்டிச்சேரியில் வீசிய புயலால் பாதிக்கப்பட்டத உறுதியான கட்டடமான அரவிந்தர் ஆசிரமத்தில் மாடியில் வந்து அதற்காகத் தானே தங்கினார்கள்?

முதலில் வெளிதேசப் பெண்கள் என்று அவர்களின் வருகை குறித்துச் சற்றுச் சினுங் கியவர்கள் எல்லாம் மிராலின் உயரிய ஆன்மிக வாழ்வைப் பார்த்து வியந்து அவரை மனமார ஏற்றுக் கொண்டதின், இதெல்லா புதுச்சிக்கல்? மிரா தங்கி விருந்த பகுதியில் மட்டும் தொடர்ந்து கல் விழுதிறதே! எங்கிருந்து உற்பத்தியாகிறது இந்தக் கல்? மிரா வியப் போடு வெளியே வந்து பார்த்தார். என்ன ஆக்ஷரியம்! காற்று வெளியில் கல் தன்னந்தனியாகப் புரப்பட்டு அவர் தங்கி விருந்த பகுதியில் ‘தொக்’ என்று வந்து விழுந்தது. ஒரு கல் அல்ல, இரண்டு அல்ல அல்ல, சின்னஞ்சிறியதாகப் பல கற்கள் விழுந்து கொண்டே இருந்தன!

ஆசிரமத்தில் அனைப் பார்த்தவர்கள் எல்லாம்

அன்னை!

10

நினைத்தார்கள். கல் தங்கள் மேல் விழுந்து விடப்போகிறதே என்று தன்வி தீண்டு கொண்டார்கள். ஆனால் கல் விழுவது மட்டும் நிற்கவேயில்லை. யார் செய்வது இந்தத் தீவினையை? எதன் பொருட்டு இது நிகழ்த்தப்படுகிறது? இது பற்றி அறிய ஒரே வழிதான் உண்டு. மிரா தியானத்தில் ஆழ்ந்தார்.

அரவிந்த ஆசிரமத்தில் ஒரு பணியான் இருந்தான். அவன் மிராவிடமும் தந்தா

ததாவது தொந்தரவு கொடு" என்றான் மந்திராவதிடம்.

மந்திராவதி, சிற்சில கெட்ட சக்திகளைக் கண்டவர்படுத்தி வைத்திருந்தான். ஆனால் அவன் மிராவின் அபரிமிதமான ஆன்மிக ஆற்றவைப் பற்றி அறியவில்லை. தன் வசமிருந்து ஏவல் செய்து கொண்டிருந்த ஒரு தீவினையை ஏவிவிட்டான். அதுதான் இப்படிச் சுவீழக் காரணம்.

இதெல்லாம் மிராவின் அக்கண்ணால் படம்படமாந்த தெரிந்தன. அது மட்டு

**கொய்யா மரத்தின்
பூக்களை அன்னைக்குச்
சமர்ப்பித்தால் பரமரப்பும்
படபடப்பும் மறையும்.
நிதானம். சாந்தம்
உண்டாகும்!**



கொய்யா பூ!

விடமும் அவட்சியத்தோடு தடுத்து கொண் டான். சூழிப்பாக தந்தா கொண் ட வேலைகள் எனதையும் அவன் செய்வதாக இல்லை. பொதுவாகவே அவனது போக்கு ஆசிரமத் தில் பலருக்கு எரிச்சனைத் தந்தது. எவ் வேளாகுமாகச் சேர்ந்து அவனைப் பணி நீக்கம் செய்தார்கள். ஆனால் தான் பணி நீக்கப்பட்டதற்கு மிராவும் தந்தாவும் தான் காரணம் என்று கருதினான் அவன்.

'விறுவிறு' என்று போய் ஒரு மந்திர வாதினையப் பார்த்தான். "ஒரு வெளிதேசப் பெண் நம் ஊர் ஆசிரமத்தில் வந்து புகழ்பெறுவதாவது! என்ன பணம் செலவானாலும் பரவாலில்லை. எந்த விதத்திலாவது அந்தப் பெண்ணைக்கு

மல்ல, அந்த மந்திரவாதிக்கும் ஆசிரமத்திற் கும் இடையே இணைப்புச் சங்கிலியாக மனவளர்ச்சி குன்றிய சிறுவன் ஒருவன் இருப்பதையும் தன் தியான சக்தியால் கண்டுணர்த்துவிட்டார் மிரா. உடனே அந்தச் சிறுவனையும் ஆசிரமத்தை விட்டு வெளியேற்றிவிட்டார்.

இப்போது அந்தத் தீவினைக்குப் போக்கிடம் இல்லை. அது தன்னை ஏவக் காரணமாக இருந்தவனையே போய்ப் பிடித்தது. தீவினையைச் செயல்படச் செய்த அந்தப் பழைய பணியான் கடும் நோய் வாய்ப்பட்டான். அவனுக்கு அன்னைின்

மேன்மை மெள்ள புறியத் தொடங்கியது. தன் தீவின தோய்களிலிருந்து தப்பிக்க ஒரே வழி கரணாகத்தான் என்பதை அவன் உள்மனம் அறிவறுத்தியது.

ஆசிரமத்திற்கு ஒரேடி வந்த அவன், கண்ணாரும் கம்பலையுமாக ஸ்ரீஅரவிந்தரின் தாமரைப் பாதங்களில் கஞ்சம் புகுத்தான் அன்னவையிடம் மன்னிப்பு வேண்டினான். அன்னவையும் அரவிந்தரும் கருணைக் கடல் களவ்வாயா மன்னிக்கவும் பரவுங்கள் விரும்பு மக்களைக் கரையேற்றவும்தானே அவர்கள் அவதரித்திருக்கிறார்கள்? மன்னிப்பதுதானே அன்னவையின் இயல்பு அன்னன் அவனை மன்னித்தார்.

அதன் பிறகும் அவன் உடனைக் தொடர்ந்து வாட்டி வதைக்க தோய்க்குப் சக்தி ஏது? நோய் விடைபெற்றது. ஸ்ரீ அன்னவையின் வலிமையான ஆன்மிக சக்தியைப் பற்றி ஆசிரமத்தினர் உணர்ந்து நெகிழ்ந்தனர்.

ஆசிரமத்தின் தாய்மையில் மீரா அதிக அக்கறை செலுத்தினார். எளிமை, தாய்மை ஆகியன இருக்கும் இடங்களில் இறைவனின் சான்றித்தியம் இருக்கும் என்பதை அவர் நன்கு அறிந்திருக்கார் குப்பையும்

கடவுழமாக இருத்த பலரது அறைகள் பீரோவில் வருகைக்குப் பின் துப்புரவாயின. புத்தகங்கள், துணிமணிகள் போன்ற அனைத்தையும் அதனைத் துடத்தில் ஒழுங்காக இருக்குமாறு அடுக்கி வைத்தார். எங்கும் கசாதாம். அழகு, நேர்த்தி மேம்பாடு கொண்டிருக்கத் தொடங்கின. ஸ்ரீஅரவிந்தர் வாழ்விடத்தின் புதிய பொலிவைப் பார்த்து அடியவர்கள் வியந்தார்கள். மகிழ்ந்தார்கள்.

அழகிய பூஞ்செடிகளை நட்டு, எங்கும் மலர்களின் துறும்பைக் கமழமாறு செய்தார் மீரா வேதகாலத்திலிருந்து இந்தியாவில் கெட்படும் மலர்வழிபாடு குறித்து அவர் பல ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வந்தார். மனிதனோடு மனிதர் பேச, மொழி உதவுவதுபோல் இறைவனோடு மனதன் பேச மலர் உதவுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்தார். ஜப்பானிய மலர் அவங்கார் உவவையை அவர் ஏற்கெனவே உற்று அறிந்திருந்ததும் இந்த ஆய்வுப் போக்கில் துணை தின்றிருக்கலாம்.

ஸ்ரீஅரவிந்தரிடம் தாம் பவின்ற போக சாக்னை முறைகளில் தீவினமாக மீரோ கடுபடலானார். நானின் பெரும்பததி



நீ உன் மக திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லத் தொடங்க வேண்டும். உன் இதயத்திலிருந்து குதித்து வரும் ஒரு வர்த்தமையை ஒரு பிரார்த்தனையைப் போலத் திரும்பத் திரும்பக் கூறவேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்

மெய்மறந்த நிலையிலிருந்து உறக்கத் திரும்பச் சொல்ல வேண்டும். நீ உறக்கத்திலிருந்து எழும்போது அனைத்தும் உன் கிணையில் இருக்கும். உறக்கம் மெய்மறந்த நிலையின் ஒரு தொடக்கி போல இருக்கும்.

[என்.வி. பாஸு தொகுத்த 'அன்னவையின் அருள்வாக்குகள் 1921' என்ற நூலிலிருந்து.]



உனக்கென்று ஒரு மந்திரம்!

கையில் இதை மீண்டும் மீண்டும் கூறி மெய்மறந்த நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். அம்

பலவாள் ஸ்ரீ அரவிந்தம் ஸ்ரீ அன்னைதின் அருள் சூழலை நாடி, ஆனந்த அனுபவம் பெருங்கள். தரிசிக்கும்போதே வேண்டிய வரங்களை வளி வழங்கும் தெய்வீக அன்னைமிடம் சரணடைந்தால் அற்புதங்கள் அன்றாட திகழ்ச்சிகளாகும்.

ஸ்ரீ அரவிந்தர் அன்னை தியான மையம்

59, ஆரிய கௌட ரோடு, (அமேத்திய மண்டபம் அருகில்)

மேற்கு மாம்பலம், சென்னை-600 033, செல் : 9841425455,

ஸ்ரீ அன்னை அருகம்,

Email : themotherarabhisam@gmail.com

தியானத்திலும் யோக சாதனையிலுமே கழிந்தது. எஞ்சிய மிகக் குறுகிய பொழுதில் அவரது அபாரமான மனவலிமை காரணமாக ஏராளமான பணிகளைச் செய்யவும் அவரால் முடிந்தது. ஆயிரக்கணக்கான பேர் செய்யும் பணிகளைத் தனி யொரு நபராக அவர் செய்வதாக ஆசிரமத்தின் உன்னவர்கள் உணர்ந்தார்கள்.

மிரராவின் முகத்தில் இன்னதென்று விவரிக்க இயலாத ஒரு புனிதப் பொலிவு கிடையது. அவர் நாளுக்கு நான் இளமை அடைபவர் போல் தென்பட்டார். எல்லாம் யோக சாதனையின் மகத்துவம். பல ஆண்டுகள் முன்னால் ஜப்பானின் மிரராவைப் பார்த்த ஒருவர் ஸ்ரீஅரவித்தரையும் மிரராவையும் தரிசிக்கப் பழுவை வந்தார். அவர் மிரராவைப் பார்த்த முதல் பார்வை வினேயே தம் ஆச்சரியத்தை வெளிப்படுத்தினார். எப்படி நான் அன்று பார்த்ததை விட இன்று இன்னும் இளமையோடு இருக்க முடிகிறது என்று கேட்டார். ஸ்ரீஅரவித்த யோகத்தில் மகத்துவம் அது என்பதே மெல்லிய முறுவலுடன் மிரர சொன்ன பதில்.

மிரர ஸ்ரீஅரவித்தரிடம் வைத்திருந்த பக்தியும் மரியாதையும் பார்ப்போரை விவக்க வைத்தன. ஸ்ரீஅரவித்தரைத் தன் குருவாக மட்டும் கருதவில்லை அவர். தனது தெய்வமான ஸ்ரீவிருஷ்ண பரமாத்மாவாகவே கருதினார். ஸ்ரீஅரவித்தரைத் தெய்வ நிலையில் வைத்து அவர் பூஜிப்பதைப் பார்த்த மற்றவர்களும் அவர் வழியில் நடக்கத் தனைப்பட்டார்கள்.

அரவித்தரின் மாற்ற உடல், பொன் விறம் பெற்றுப் பொலிவுத் தொடக்கியது.

அம்புபாய் புரானி போன்ற சிலர் அரவித்தரிடமே இந்த விறதை குறித்துக் கேட்டார்கள். தெய்வ சக்தி உடலில் இருங்குவதால் ஏற்படும் வெளிப்புற விளைவுதான் பொன் விறம் என அரவித்தர் பதில் சொன்னார். புகழ்பெற்ற தமிழ் எழுத்தாளரான நாரண துரைக்கண்ணன் அரவித்தர் உடலில் ஏற்பட்ட இந்த திறமாற்றம் குறித்து வியந்து தாம் எழுதிய அரவித்தர் பற்றிய நூலில் பதிவுசெய்திருக்கிறார்.

தம்மை முழுமையாகக் கடவுளுக்கு ஒப்புக் கொடுத்துக் கடவுள் சக்தியைத் தன்னில் இருக்கிக் கொண்டு கடவுளாகவே மாறிக்கொண்டிருந்த அரவித்தர் இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் தியான யோகத்திலேயே ஈடுபடலானார். அவரது முழுநேரத் தவம் காரணமாக அவரால் வேறு எந்தச் சித்தனையிலும் ஈடுபட இயலவில்லை. ஆசிரமத்தின் எல்லாப் பொறுப்புகளையும் ஒரு தேர்த்த திரவாகியாக திர்வகித்து வந்தார்.

1926ம் ஆண்டு நவம்பர் 24ம் நாள். அன்று மாலை சாதகர்கள் அனைவரும் ஸ்ரீஅரவித்தர் - அன்னை தரிசைத்திற்காகக் காத்திருந்தனர். ஸ்ரீஅரவித்தர் ஸ்ரீ அன்னை யுடன் அங்கு வந்தார். அந்த அளையில் கறுப்பு திரை ஒன்று தொங்கவிடப் பட்டிருந்தது. எல்லோர் மனத்திலும் ஏதோ ஒரு பேராவத்தம் நிறைந்திருந்தது. என்னவோ ஓர் அதிசயம் நிகழப்போகிறது என்று அனைவருக்கும் தெரிந்தது. அந்த அதிசயத்திற்காக எல்லோரும் காத்திருந்தனர்.

(அருள் பெருகும்)



வெற்றி



“உஷ், சத்தம் போடாதீங்க”
வாரின் குறுக்கே கை வைத்துச்
சொன்னேன். “லாஸ் ரொம்பக் கோவமா
இருக்கார்” என்றபடி மேல் மாடிவாய்க்
கைகாட்டினேன்.

“யாரு ரகுவா?” ரகியக் குரலில்
கேட்டார் என் கணவர்.

“வேற யாரு?” என்றபடி சமைவ
வசைக்குத் திரும்பினேன். “இன்னிக்கு
ஆர்பீஸ்யேருத்து வத்ததிலிருத்து லாஸ்
ரொம்ப மூட் அவுட் காரி வேணுமான்னு
கேட்டாக்கூட என் மேல வன்மன்னு எரிஞ்சு
விழறான்.”

“ஆது சரி” என்றபடி பெரிதாகத் தலை
யாட்டினார் அவர். “நான் விளாபிக்கிறேன்.”

“வேற விளையே வேண்டாம்” என்று
சிரித்தேன் நான். “அதாவசியமா தீங்கலும்
அவன்லிட்ட திட்டு வாங்கிக்காதீங்க.
கொஞ்ச நேரத்தில் எவ்வளம் தானா
சரியாகிடும்.”

“அப்படியெல்லாம் லிட்டா முடிவா
தும்மா. அப்பறம் நாலு தான் கழிக்க
மறுபடி இதே மாதிரி மூஞ்சைத் தூக்கிட்டு
உட்கார்த்திடுவான். இந்த மாதிரி பிச்
சைவையெல்லாம் முழுசாக்
இவ்ளியெறியறதுதான்
தவ்வது.”

“நான் சொல்றதைச்

சொல்லிட்டேன். அப்பறம் உங்க பாடு.
உங்க பின்னை பாடு” என்றபடி துட்
மாவப் பாத்திரத்தை சீப்பரித்திலிருத்து
வெலியே எடுத்து வைத்தேன் நான்.

“அப்படிச் சொல்லிட்டா ஆச்சா? தீபும்
இந்த விஷயத்தில் எனக்கு ஹெல்ப்
பண்ணுமே” என்றார் அவர்.

“மறுபடி என்னால அவன்லிட்டே போ
முடியாதுங்க” வேகமாகத் தலையாட்டிச்
சொன்னேன் நான்.

“உன்னை யாரு பேசச் சொன்னாங்க?”
என்று சிரித்தார் அவர். “ஒரு பாத்திரத்தில
தவ்வா கொதிக்கக் கொதிக்க வெந்நீர்
போடணும். பக்கத்தில, தனியா ஒரு
தட்டிலே தான் சொல்ற பொருளெல்லாம்
எடுத்து வைக்கணும் அவ்வளவுதான்!”

ஒரு சென்னை பட்டியலைச் சொல்லி
விட்டு அவர் மேலே சென்றுவிட, இதை
யெல்லாம் எதற்குக் கேட்டிறார் என்று
புரியாவிட்டாலும், அவர் சொன்ன
பொருள்களையெல்லாம் எடுத்து வைத்
தேன். பெரிய அடுப்பில் தண்ணீர் ஏற்றி,
கொதிக்க வைத்தேன்.

சிறிது நேரத்துக்குப் பின், “நான்
சொல்றதைக் கேளுப்பா” என்றபடி அவர்

படியில் இறங்குவது கேட்டது.
கூடவே, எங்களில்
சீமந்தபுத்திரன் ரகு.

உமா தரணி

பாரடம்!

சிறுகதை



முகத்தில் இன்னும் என்.
கொன் வெடித்துக் கொண்
டிருந்தது. கூடவே,
அப்பாவின் அறிவுரை
யைக் கேட்கிற எரிச்சல்.

"அதெல்லாம் உங்
களுக்குப் புரியாதுப்பா"
என்று அவன் கோபமாகச்
சொல்ல, "புரியுதுப்பா"

என்று அதே குரலில் சொன்
னார் இவர், "உனக்கு இப்போ
என்ன குறைச்சல்? படிப்பு முடிஞ்சதும்
சட்டுன்னு நல்ல வேலை கிடைச்சது.
அருமையான சம்பளம், மனக்குப் பிடிச்ச
வேலை. ராஜா மாநிலி ஜாலியா இருக்க
வேண்டியதுதானே? ஏன் இப்படி நீயே
கொபத்தை உண்டுபண்ணிக்கறோ?"

"உங்களைப் பொறுத்தவரைக்கும் நான்
ராஜா மாநிலி இருக்கேன். ஆனால், எனக்கு
இருக்கிற பிரச்சனை எனக்குதானே தெரி
யும்." முகத்திலடித்தாற்போல் சொன்னான்
அவன். "ஆஃபீஸ்ல ஏகப்பட்ட தொல்
வைங்க. எதுக்குடா இந்த வேலைக்கு
ஒத்துக்கிட்டோம்ன்னு இருக்கு."

"அப்படியெல்லாம் சொல்லக் கூடாது
ரகு" அக்கறையோடு சொன்னார் அவர்.
"பிரச்சனையுடையது எங்கோ வெளியிலிருந்து
வந்து குதிக்கிற விஷயம் இல்லை, அதெல்



லாம் எப்பவும் நம்
மோட வேதான்
இருக்கும். அதை
நாம் எப்படி எடுத்
துக்கறோம்ங்கற
திலதான் வெற்றி
குட்கமமே இருக்கு."

இப்போது ரகு அவரை ஏதோ மறுத்துப்
பேச முயன்றான். ஆனால், அவனைப் பேச
விடாமல் தடுத்து, "இப்போ ஒரு அஞ்ச
நிமிஷத்துக்கு உன்னோட பிரச்சனைகளை
யெல்லாம் மறந்து. உன்னோட திச்ச
னுக்கு வா. உனக்கு ஒரு சின்ன விஷயம்
சொல்லித் துள்ளேன்!" என்றார்.

"என்னப்பா விஷயம்?" இன்னும் எரிச்சல் குறையாத முகத்தோடு கேட்டான் ரகு. "கிச்சல்ல என்ன சொல்லித் தரப் போறீங்க?"

"நீ வாயேன் கொல்றேன்" என்றபடி அவனைக் கிட்டத்தட்ட இழுத்துக் கொண்டு வந்தார்.

"நான் சொன்னதெல்லாம் ரெடியா?"

'ஓ' என்றபடி அடுப்பைக் காட்டினேன். பக்கத்தில் ஒரு தட்டு வைத்து. அதில் ஒரு கேரட், ஒரு முட்டை, அவை எப்போது காப்பிப் பொடி.

"இங்க வா ரகு" அவனை அடுப்பின் மிக அருகே நிறுத்திக் கொண்டார். "இப்போ இந்த வெந்தீரைப் பாரு. நல்லா கொதிக்குதா?"

"அப்பா, இதென்ன வினையாட்டு?" ரகுவின்கோபம் இன்னும் அதிகமாகி விட்டது. "எனக்கு இதுக்கெல்லாம் நேர மில்லைப்பா. ஐயாம் வெரி அப்ஸைட்" என்றான் அவன்.

"அதைத்தான் கொஞ்ச நேரத்துக்கு மறந்துடுவ்னு சொன்னேனே ரகு" என்று சிரித்தார் அவர். "இப்போ இந்த வெந்தீரைப் பாரு" என்று அவன் தாடையைப் பிடித்துத் திருப்பிக் காட்டினார். "வெந்தீர் தளதளன்னு கொதிக்குது. அதில இந்த காரட்டைப் போட்டா என்ன ஆகும்?"

ரகு ஏதுவும் பேசாமல் அவரை முறைத்

துக்கொண்டிருக்க, ஒரு சிறிய சமாதான முயற்சியாக, நான் அவருக்குப் பதில் சொன்னேன். "கேரட் வெந்து போகும்!"

"ரைட். அதாவது கடினமா உள்ளே போன கேரட், இந்த வெந்தீரால் மென் மையா, ஸாஃப்டா மாறிடுது. சரியா?" பதிலுக்குக் காத்திராமல் முட்டையைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டார். "இப்போ இந்த முட்டைக்குள்ளே என்ன இருக்கு?" என்று கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு, அவரே பதிலும் சொன்னார். "வெள்ளைக் கரு மஞ்சள் கருவ்னு எல்லாம் திரவம்தானே இருக்கு?"

'ஆமாம்' என்றேன் நான். "இப்போ எதுக்கு அர்த்தமில்லாம இப்படியெல்லாம் பிளாத்திக்கிட்டிருக்கீங்க?"

"சொல்றேன் பொறுமா" என்றபடி, ரகுவிடம் கேட்டார், "இப்போ, இதே வெந்தீரால் இந்த முட்டையைப் போட்டா என்ன ஆகும்?"

அவன் இப்போதும் பதில் சொல்ல வில்லை. நானேதான் பேசினேன். "முட்டை அவிஞ்சு, நல்லா கெட்டி யாகிடும்!"

"வெரி குட்" என்றபடி கிட்டிகை காப்பித் துளைக் கையிலெடுத்தார் அவர். "கேரட் கெட்டியா உள்ளே போய், ஸாஃப்டா வெளியே வருது. முட்டை ஸாஃப்டா உள்ளே போய், கெட்டி யாகிடுது. ஆனா, இந்த காப்பித் துள்?"



சீகம், வெந்தயம் இரண்டும் குளிர்ச்சி யானவை. உடலுக்குத் தனிக்கும். அதனால் சாம்பர் பொடி அரைக்கும்போது வெந்தயத்தை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து அரைக்கவும். அதே போல் ரசப் பொடி அரைக்கும் போது சீகத்தை வறுக்காமல் போட்டு அரைக்கவும். அதனால் சாம்பர், ரசம் கனவியாக இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது. சாம்பர் பொடியில் வெந்தயம் போட்டிருப்பதால் தனிவே வெந்தயம் தனித்துப் போட வேண்டாம்.

- ஆர். பட்டம்மாள், சும்பவோணம்,

இப்போது ரகுவின் முகத்தில் இவ்வளவு நினைப்பு தெரிந்தது. "அது..." என்று நினைப்பவன், "கரைஞ்சும்" என்று முடித்தான்.

"வொண்டர்ஃபுல். அதாவது, கேரட்டையும் முட்டைகளையும் தலைமீழா மாதிரி வெந்நீரோட ஐம்பம், இந்த கார்ப்பிப் பொடி கிட்டே பஸிக்காது!" என்று சிரித்தார் அவர். "சொல்லப் போனா, கார்ப்பிப் பொடி தான் வெந்நீரை வேறமாநிரி மாத்திடுது. சரிதானே?"

மெள்ள தலைவாட்டினான் ரகு. எல்லாம் சரிதான். ஆனால், இதைவெல்லாம் எதற்காக இப்போது சொல்கிறார் என்பதற்கு முற்படும் அவனுக்கும் இருக்க வேண்டும்.

மீண்டும் வெந்நீரைச் சுட்டிக்காட்டினார் அவர். "ரகு, நமக்கு வரூ பிரச்சனைகளும் இந்த மாதிரிதான். கேரட் மாநிரி தவ்வ தெம்போட இருக்கிறவனை உருக்கி, வறுவில்லாம செஞ்சிடும். இவ்வளவுன்னா, முட்டைக் கரு மாதிரி மென்மையா இருக்கிறவனை, முரட்டுத்தனமா மாத்திடும்."

ரகு அவரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் முகத்தில் இப்போது கோபம் தணிந்திருந்தது. தனது இன்றைய தடத்தை நினைத்து அவன் வருத்தமீடுக்க வேண்டும். "சிஜ்மாம்ப்பா" என்றான் தாழ்ந்த குரலில்.

"ஆனா, அந்தப் பிரச்சனைகளையெல்லாம் நம்மைப் பாதிக்கறதுக்கு நாம இடம் கொடுக்கக் கூடாதுப்பா" என்றார் அவர். "கேரட் மாநிரி, முட்டை மாநிரி பணிஞ்சு போகலாம், கார்ப்பிப் பொடி மாநிரி அந்தப் பிரச்சனைகளை நமக்குச் சாகசமா எப்படி மாத்திக்கறதுன்னுதான் எப்பவும் யோசிக்கறோம்!" என்று சொல்லி அவர் சிரித்த போது, எனக்கு சிஜ்மாமாவே பெருமை பொங்கியது.

ரகுவிடம் இப்போது தவ்வ தெவிடு தெரிந்தது. "நீங்க சொல்றது சரிதான்ப்பா. நான்தான் கொஞ்சம் ஓவரா உணர்ச்சிவசப் பட்டுட்டேன், ஸாரி" என்றான் சிரித்து.

"ஸாரியெல்லாம் வேணாம் ரகு.



தொலைக்காட்சிகளில் வரும் தொடர்வைப் பார்த்துப் பார்த்து பிரபலர் ஏற்றிக் கொள்வதை விட, பித்தமாள MP3 கேட்டுக்கொண்ட வாய்க்கி ஒட விட்டு விட்டு வேலைகளைத் தொய்ய இல்லாமல் செய்த வெண்டி இருக்கலாம். ஒரே இடத்தில் அமரவேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

- செல்வ. மேகலா, பூம்புகார்.

இனிமே வெந்நீரைப் பார்த்தா, அதாவது பிரச்சனைகளைப் பார்த்தா, அதுக்காகப் பவுத்து தீ உண்ண மாத்திக்கலாம், அதை உணக்கேத்த மாதிரி மாத்திக்கப் பாகு!" என்று சிரித்தார் அவர். "ஒவ்வொரு பிரச்சனையும் ஒரு வாய்ப்போட மாறு வேஷம்ன்னு சொல்வாங்க, நிதானமா சித்திச்சா, அந்த வாய்ப்பைக் கண்டு பிடிக்கலாம். அப்பறம், அதை நமக்குத் தகுந்த மாதிரி பவப்படுத்திக்கலாம்."

இதற்கு ரகு பதில் சொல்வதற்குள், "மீனிப் பாடமெல்லாம் டிரால்வ வெச்சிக் கொங்க, தான் இப்போ இந்த வெந்நீரைக் கார்ப்பியாக்கிக் கொண்டு வரீறேன்!" என்றேன் தான்.

"ரொம்பச் சிமெப்படாதேம்மா, வழக்கமா தீ போடற கார்ப்பியே வெந்நீர் மாதிரி தான் இருக்கும்" என்று ரகு சொல்ல, சிரிப்பு வீடெங்கும் திளைந்தது. ●



மகாலக்ஷ்மியின் அருட்
பார்வை நம் மீது படடால்,
நமது லக்ஷ் துன்பங்களும்,
துயரங்களும் தூள் தூவாகி
விரும், சொல்வம் சேரும். இன்
பங்கள் வந்து, வாழ்க்கை மன
முள்ளதாக மகிழ்ச்சி திணுந்த

தாக ஆதும். மகாலட்சுமி, பூவுலகில்

பற்பல இடங்களில், திருமாவின் ஆவாய்
களில் தளிக் கோயில் நாகச்சுராகத் தரிசுவம்
தந்து வருகிறாள். அவற்றில், மிகமிக
பெருமைவாய்ந்ததும், புகழ்பெற்றதுமான
ஆவயம் திருமலை திருப்பதிக்குக் கீழே
அமைந்துள்ள திருச்சாணூர் என்கிற
அலர்மேல்மங்காபுரம்.

பிருகுமுனிவர், திருமாவின் திருமார்
பின் எட்டி உதைக்க, அங்கே உளையும்
திருமகனாம் மகாலட்சுமி கோபங்கொண்டு,
பகவானை விட்டுப் பிரிந்து, பூலோகத்தில்
தவம் செய்து வந்ததும், பின்பு விஷ்ணு
புனிவிவாசராக அவதரித்து ஆகாச ராஜாவின்
மகள் பத்மாவதியைத் திருமணம் புரிந்து
கொண்டதும் புராணம். பிறகு, பூதிவாச
ரின் அன்புக்கு இணங்கி, ஆயிரம் தாமரை
மலர் இதழ்களில், மகாலட்சுமி பத்மாவதி
யாக அவதரித்து, திருமணம் திருவுண்படி
திருச்சாணூரில் வாசம் செய்வதாக ஐதிகம்.

திருச்சாணூரில் கார்த்திகை மாதத்தில்,
உற்சவம் கொண்டாடி வருகிறார்கள். கார்த்
திகை பஞ்சமி கக்ரவாரத்திலே, தாயார்
தோன்றியதால், ஒவ்வொரு
ஆண்டும் உற்சவம் கொண்டா
டப்படுகிறது. 'சோம
மண்டல மத்யஸ்தா'
என்று திருமகளுக்கு
பெயர் உண்டு. சந்
நிரனின் சகோதரி
தானே திருமகள்?
எனவே
சந்திரப்ரபை,
சூர்யப்ரபை,
சுருடன், சிம்மம்,



திருவருள்

அனுமான் என்ற பற்பல வாகனங்களில்
விழாவில் வீதி உலா வருகிறாள். கலித்தம்
லேலை மிகப்பிரமாத மாக இருக்கிறது.

தாயாருக்கு, எனது
வெள்ளி, ஆடி வெள்ளியில்
குங்குமவட்டசார்க்கானை
நடைபெறுகிறது. மிக
வும் வரம் தரக்கூடிய
வைபலம் இது. ௧௯.௪
வார தினத்தில் ௬.16
பணம் கட்டினால்,
குங்கும அர்க்கனாடி
யில் பங்குபெறலாம்.
தாயாரின் அருட்பிரசாத
மும் கிடைக்கிறது.



பாரியும் தாயாயரி!

கல்யாணம் ஆகாத கல்யாசிப் பெண்கள், பிள்ளைகள், இறந்த தாயாருக்கு கல்யாண உற்சவம் செய்வதாக வேண்டிக் கொண்டால், கண்டிப்பாக திருமணம் நடந்தேறி விடும். ஐந்துறு ஞபாயை முதல் நால் கட்டிளவில்கூட போதுமானது. மறுநாள் காலை சுமார் 10 மணி முதல் 12 மணி வரை கல்யாண உற்சவம் நடைபெறுகிறது. மிகப் பிரமாத்தமாக திகாணமாக நடத்திக் கொடுக்கிறார்கள். அட்சதை, பிரசாதம், வஸ்த்தம் எல்லாம் கொடுக்கிறார்கள். இறந்த தாயாருக்கு மலர் மானவ வாங்கி, சாற்றி னாவே போதும்... கல்யாணம் உடவே கைகூடி வரும்.

திருச்சாணூர் மட்டும் இன்றி, எந்த

விஷ்ணு ஆலயமாக இருந்தாலும், அங்கே உள்ள தாயாி பெத்திதிக்கு, கண்டிப் பாக கருணை மிகுந்த சக்தி உண்டு. உதாரண மாக, மைலாப்பூர் தேசிகர் கோயிலில் உள்ள, அலர்மெல்லம்பை, ஆகிசெசுவர் ஆல யத்தில் உள்ள ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி தாயார், திருவள்ளூர் வீரபாகவப் பெருமான் கோயி லில் உள்ள ஸ்ரீ கனகவல்லித்தாயார், சோனிங்கபுரத்தில் உறையும் ஸ்ரீ அபிரக வல்லித்தாயார், ஸ்ரீரங்கத்தில் உறையும் ஸ்ரீரங்கநாயகி, எழும்பூர் ஸ்ரீனிவாசர் கோயி லில் உள்ள ஸ்ரீ பத்மாவதித் தாயார் ஆகி யோரிடம் பிரசித்தனை செய்து கொள்ளவும். எந்த கோயில் தாயாராக இருந்தாலும், தாயார் கருணைமிக்க தாயாபரி என்பதில் சந்தேகமே வேண்டாம். நமது தவறுகளை பகவானிடம் மறைத்து, "பாவம் நம்

குழந்தைகள் தெரி யாமல் செய்திருக் கும். மன்னித்து அருள்புரியுங்கள்" என்று சிபாரிசு செய் வதும் அந்தத் தாயார் தான்.

எ ள வே .

திருமணமாகாதவர்கள், எந்தக் கோயில் அருகில் உள்ளதோ, அந்தக் காயாருக்கு புடவை, பாவாடை வாங்கிச் சாற்றினாலும், மலர்மானவகள், ரோஜா மானவகள், உமணரப் பூமானை சாற்றினாலும், திருமணக் கல்யம் வாங்கி சாற்றினாலும், திருமணம் கைகூடும் என்பது உண்மையாகும். மற்றும் தாயாரைத் திவமும் 12 முறை வலம்வந் தாலும், 12 முறை வணங்கினாலும், நெய் விளக்குகள் ஏற்றி வந்தாலும், சகலவிதாஷ்டங் களும் நிவர்த்தியாகி, சந்தோஷம் கிடைக்கும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் செந்தாமரைப் பூ வாங்கி, தாயாருக்குச் சாற்றினால் நமது விநியோகங்கள் யாவும் நிறைவேறும்.

- வசந்தா வேணுகோபால்,



உங்கள் சின்பு மகளின் கல்யாணம்!
மிகப் பெரிய விஷயம் தான்.
கவலை வேண்டாம்!

CHENNAI CATERING SERVICESக்கு
98411 52277 / 92821 59762 செய்தாலே போதும்

உங்கள் வீட்டுத் திருமண நின்று உங்கள் சின்பு மகளின் திருமணத்தை மோதலாக்குடன் வாகன மலம் தட்டு என்றும் நினைவில் தூண்டு நிதும்படியான சிறுவனை உணவு மிக்ஸர், வெங்கி உணவை சிலை வச்சோடுகள் சீரம் சிறப்புடன் உங்கள் மனை மருமனைக லட்டுவத உடனடித் மய்க்கினை வீட்டாருடன் சிறப்பும்வரை உங்களுடன் வந்திருப்பீர்கள் என்றும் நினைவிருப்போம்.

சுந்தரம்
 ராஜாஜயங்குள்
 சென்னை கேட்கில் எலில்

BA/29, BRAHMIN STREET VELACHERY, CHENNAI - 600 042.

ccs41@rediffmail.com



திருமணம் மற்றும்

அனைத்து சுப காரியங்களுக்கும்

பேராமங்கள், பூதஜகள், சிறந்த முறையில்

நடத்திக் கொடுக்கப்படும்.



விபரங்களுக்கு:

ஆதம்பாக்கம் S. மணிகண்டன் ஈஸ்திரீகன்
 S/o. தாத்துக்குடி (கேட) அம்பலாத்தியார்
 போன்: 2253 1598 | செல்: 98403 88087

மணமகள் தேவை



G. RAJESH, F.C.A., ISA.,

Iyer, Vadamal, Shadamarshna, Revathi, 35, 178, V. fair, slim, Practising Chartered Accountant, 5 Lacs p.a. Own House, Seeks good-looking home loving girl. Contact : 9360702020/9994183218 Box No. 14591

V. MAHESH

Telugu Brahmin, Mulakanadu, Sownaka, Rohini, Jan'68, 180, v.fair, Chennai employed MNC Rs. 15,000 p.m., seeks Telugu Brahmin bride preferably employed. Subject no bar. Contact : Smt. V. Suseela 9940176992 Box No. 14629



SHYAM KALYANA RAMAN, M.B.A.

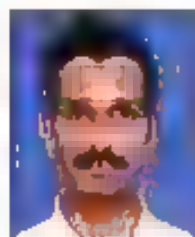


MBA (New Zealand), employed editor legal publications, resident Canada - Toronto. well-to-do, Bharadwaja, Uthirattadhi, Vadama, 5.3', d.o.b. 10.4.1975, insulin dependent type I, seeks bride - healthy, cultured, educated, willing to go abroad, born not later than 1981. Horoscope optional. Simple early marriage. Ph :

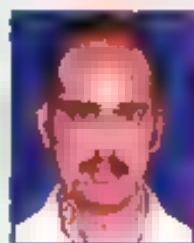
044-2436 3439. Box No. 14635

K. SETHUPATHY @ BABU

Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Thiruvadhurai, 32 (1976), 172 cm, 8.Com., P.G.D.M.M., working in Southern Railways at Colmbatore. Rs. 14,000/- per month clean habits, seeks suitable girl, subject no bar, No expectations. 0462-2337463, 9345014519. Box No. 14646



S. SUNDARESAN



ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரம், சுத்த ஜாதகம், M.Com., (RICS) London, 30, 6.2', துபாயில் மாதம் 1,50,000/- பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார் அனைத்து உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியம். போன் : 0452/2302268, 94869 83522 பெட்டி எண் : 14850

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஐாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அசலமன் டாலும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

◆ Iyer, Vadama, Pourukuthsa, Pooradam, 1976/6', fair, Handsome, Propertied Manager, Yahoo, USA \$10K PM seeks suitable bride. Reply to email ID : kaprigow@yahoo.co.in Box No. 14561

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapam, Visakam, 32/170, B.Sc., PGDCA, 10,000/- seeks employed graduate girl. Subject no bar. Phone : 044-2482 2639 Box No. 14562

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Sadayam, 33, 5.6, B.Com., PGDFTM, MBA (pursuing) working in Leading Media House - Sales, Kolkata, 3 lacs p.a. seeks suitable girl, decent family. Ph : 04652-236394, Box No. 14563

◆ ஐயர், பிரஹ்மராமம், கௌசிகம், பிருகதீரிடம், 28/5.11 B.A., ITI எலக்ட்ரானிக்ஸ், மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- சொந்த வீடுகள், சொந்தமாக எலக்ட்ரானிக்ஸ் ஷாப்ஸ் சென்ட்ரல் தடத் துறா ஸ்பாய்ஸுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. போன் : 044-2817 0449, செல் : 98404 88431, பெட்டி எண் : 14564

◆ பிரஹ்மராமம், சங்குதி கோத்திரம், உத்திரம், 36 வயது, 5.7', எம்.காம்., தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவுமில்லை. 044-2474 4885 பெட்டி எண் : 14565

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Hastham, B.E./MBA 28 years, Brand Promotion Manager in M.N.C. Clean Habits, seeks employed girl from decent background. professional qualification not must. Box No. 14566

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Swathy,

32, 5.6', B.Com., M.F.T., employed MNC in Chennai Rs. 20,000/- p.m., seeks home loving girl. Subject no bar. Ph : 044-2276 1629 Box No. 14567

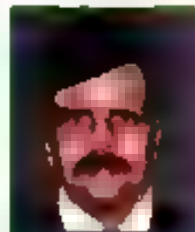
◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 28, பாதம், 28/5.5 அடி, பி.டெக்., Delphy TVS 20,000 மாத வருமானம் வரலுக்கு படித்த, தல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள் : 9840539835/9940031835 பெட்டி எண் : 14568

◆ Balija Naidu, Avittam 3rd padam, 35 years, 151 cm, Fair, BE, MBA, Sales Manager, Airtel, 20,000/- Legal Divorcee, No encumbrance, seeks graduate girl, preferably non-working (only Hindus accepted) widows without issues can also apply. Box No. 14569

◆ Palakkad Iyer Family settled in Chennai, Srivatsam, Vadamal for Second of only two sons. Ayliyam 3rd padam, 175 cm, fair, Lean Handsome boy with good Physique 30 years, B.Com., Dip in Comp. Senior Officer, Wipro, Chennai. Girl should be slim, fair, good-looking, Educated employed/unemployed. Please contact Phone No. 044-24916631 Cell No. 9841010654 email: orrragavan@yahoo.com Box No. 14570

◆ ஐயர், வடமாள், எதற்குப் காண்டிப். மூலம் 4ம் பாதம், 35/5.2", பி.காம்., தனியார் பணி, ரூ. 10,000/- படித்த பெண் தேவை. போன் : 044-25960624 செல் : 98413 01722 பெட்டி எண் : 14571

◆ மாதவ, கண்டை, ஆந்திரேய, புனப்பூசம். 37/5.5', BBM, தனியார், 10,000/- வருமானம், குடும்பப்பாங்கான, வேலை



P. SATHIYANARAYANAN, M.Com., HDCA,

மாத்வ கன்னடம், கௌசிகம், அனிட்டம், 31, M.Com., HDCA, working Private College, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- டிபிரி படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை, உட்பிரிவு சம்மதம். P. Saraswathy, No. 2 and 2A, Perumal Koil Street, Karur - 639 001. Ph : 04324-261999 Cell : 94438-67208

G. SRIKANTH, B.Com.,

Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Chitiral, 37, 153, B.Com., Private, Rs. 50,000/- p.a., seeks bride, graduate/+2, working, age 32 to 36. Subject no bar. G. Srikanth, 41/6, Emerald Block, Vigneswara Garden, Srinivasanagar, Thiruvananthapuram, Tiruchy - 620 005 Mob : 92454 01971



யிஜுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு அல்லது ஐயர்/ஐயங்கார் விண்ணப்பிக்கலாம். ஃபோன் : 9840785541/044-28588549, மாணவ மணக்கு மேல் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14572

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Poorattathi, March 1966, ht. 5.6, B.Sc., Maths, Rs. 20,000/- per month, Manager Leading Cement Company, Seeks suitable girl. Box No. 14573

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Pooram, B.B., fair, 1977, MBA, MNC Bank, Hyderabad, seeks graduate girl preferably employed. Ph No. 040-27990325, 09441285742 email: usharajamani@rediffmail.com Box No. 14574

◆ Brahacharanam, Kousikam, Tiruvonam, 5.8', 1975, Kataka Lagna, Saturn in Lagna Seventh from Moon MCA, Software Engineer, Bangalore 7 Lakhs per annum seeks suitable girl. Mobile : 9444525726 Box No. 14575

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்திரேய மூலம் (4) 34/5.8', +2, தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னைில் வேலை, ரூ. 4500/- மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு குடும்பத்திற்கு ஏற்ற

மணமகள் தேவை. செல்: 9283124028 பெட்டி எண் : 14576

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Chithiral, Thula, 180cm, Oct. 1971, B.Sc., MCSE, MNC Hyd. Sys. Engineer 5.8 Lak p.a. seeks graduate homely girl. Ph : 040-27019742 Cell : 9949973411 Box No. 14577

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பிறந்த வருடம், செப். 81, மூலம் 8ல் செவ்வாய், உயரம் 8', எம்.பி.ஏ. படித்து சொந்தக் கட்டிடத்தில் மருத்துவ கடை நடத்தும் வரலுக்கு மருத்துவப் படிப்பு படித்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 14578

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooram 4th padam, 24.11.1978, 160cms, B.Tech., SAP Consultant (Software), Chennai, Salary Rs. 5.0 Lacs per annum, seeks any graduate/professional, employed/unemployed girl. Contact : 9940051939, 9840351939, 9894598602 email: ksbmvsl4@gmail.com Box No. 14579

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiram 1st Part, May, 1972, BA Computer

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'கலாநாயகன்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 500.

Hardware Business/Singer Rs. 2 Lacs per annum seeks graduate girls. Ph : 044-2229 1942 Box No. 14580

◆ கள்ளர் புனர்வாழ்வு, கடகம், 29 வயது, 5.8', பி.காம்., உச்சர், கிரேவேட், 8000/- உடல்நீதியாக தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் ஈடுபட முடியாதவர்க்கு. இதே போல் குறைபாடு உடைய (அ) இக் குறைபாட்டை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பரந்த மனப்பான்மை உள்ள தகுந்த மணமாகள் (பெண்) தேவை. ஜாதி தடைமில்லை. பெட்டி எண் : 14581

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரிதம், அஸ்வினி, 33 வயது, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிவிடுள்ள upper middle class சபையாளுக்கு தகுந்த மணமாகள் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தெரிவிக்கப்படும். பெட்டி எண் : 14582

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 26, 160cm, B.Tech., Asst. Manager, Suzuki Power, Delhi, 5.08 Lac annum seeks employed graduate good looking girl. Box No. 14583

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சத்யம், 36, 5.5', பி.எஸ்ஸி., அரகப்பணி, 7000/- சொத்த வீடு. இது வருமானமும் உள்ளவர். சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர் சம்மதம். படிப்பு, வேலை முக்கியம் இல்லை. வரதட்சணை எதிர்பார்ப்பு எதுவுமில்லை. பெட்டி எண் : 14584

◆ ஐயர், வடமாள், சூரதலம், முதல் பாதம், நவம்பர் 1978, (5.9) தனியார் நிறுவனத்தில் Senior Engineer D.C.E. (B.S.) 40,000 வரவாக்கு செல்லும்/ செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. (9840816300) பெட்டி எண் : 14585

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டன்யம், ரேவதி, 05.06.1978, 172 செ.மீ., (MFM) PGDCA, Junior Executive Sundaram Finance டிரிபி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமாகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14588

◆ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Revathi, June 1979, 5.9', M.Com., MPM, Rs. 18,000 p.m., Pune employed, Owns a flat, seeks graduate employed girl, subject no bar. Contact Ph : 9922971488. Box No. 14587

◆ Sai Ram. Palghat Iyer, Ashtashastam, Revathi, very fair, Technically Qualified, 30/175, Network Engineer in Reputed MNC Bangalore, very attractive salary, well settled seeks qualified slim, fair bride, 080-25702847, 9448993099, Box No. 14588

◆ Iyer, Srivatsa, Uthirattadhi, Vadama, 28, 5.7', BE, MNC, Blr. 4 Lpa, Clean habits, TMID M 1008475 wants slim, homely, Graduate, Affectionate, not career minded, Longhair, Subject no bar. Reply BHP ramai958@rediffmail.com Box No. 14589

◆ தல்ல சிவப்பு திறம், திருச்சி ஐயர், வடமாள், சுதந்திர காசியம், பூரடம் 30, M.B.S.S., DA, DNB. அழகுள்ள, படித்த, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு செல்லாத வடமாள் பெண் தேவை, ஃபோன் : 08232-220245, 044-4358588 பெட்டி எண் : 14590

◆ Iyer, Vadamal, Sandilyam, Uthiram, 1977/170cm, Graduate, Area Sales manager at Colmbatore, 1.8 lacs p.a. seeks girl age 23-29. Contact (0) 9740060218/(0)9994122048. Box No. 14592

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Visakam II, Dec. 1977, MBBS - DA (Anesthesia) doing DNB-Anesthesia, seeks suitable unmarried Iyer Doctor/Engineer/CA bride. Contact : 0452-2300929. Box No. 14593

◆ ஐயர், வடமான், எதற்குப் கல்யாணம், மிருகசீரிஷம், 35/5.9, MFT, MBA, பாண்டிச்சேரி, Financial Consultant, மாத வருமானம் ரூ. 12,000/- 28 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம், பேசன் :0413-2212869, 9940381845 பெட்டி எண் : 14594

◆ ஐயர், பிரதமராமன். ஆத்ரேய, ஆயில்யம், ஜூலை 1965, பழனி தேவஸ்தான ஹோட்டலில் காஷியர் பணிபுரியும் ■ 8000/- மாத வருமானம் எப்படிக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை, எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை.

பிரமணங்களில் அனைத்து பிரிவினரும் சம்மதம். ஃபோன் :080-2384 0020. பெட்டி எண் : 14595

◆ வசதியுள்ள பிரமண குடும்பத்தினரின் ஒரே மகன் வடமான், உத்திராடம், கெண்டிங்ஹம், 32, 5.8' (பிர) சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். குழந்தை இல்லை, சொந்த வீடு Flat Promoter (Partner) 3 Lakhs per annum சிவப்பாண நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள சம்பாபா பத்தருக்கு மனித நேயமுள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தமிழ் பேசத் தெரிந்த பிரமணங்களில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். வறுமையுடையதில்லை. 044-22394750, 9444032028 பெட்டி எண் : 14597

◆ Iyer, Vadama, Vadoolam, Swathy 26, 167cm, B.E., Post-graduate, Tool Design, Senior Engineer, TVS Group Chennai. 2.5 Lakhs p.a. seeks suitable girl. Contact : 044-2474 5390. Box No. 14598



MAHALAKSHMI CATERING SERVICES

எங்கள் அத்து முக்கியமான சேவைகள்

செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்
செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்

செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்
செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்

செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்
செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்

செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்
செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்

Sp Tea / Coffee / Boost / Milk

உடனடி உணவு வசதிகள்

உடனடி உணவு வசதிகள்

செலவு இலகுவாக செய்து கொடுக்கப்படும்

செலவு இலகுவாக செய்து கொடுக்கப்படும்

செலவு இலகுவாக செய்து கொடுக்கப்படும்

Bride Make-up

செலவு இலகுவாக
செய்து கொடுக்கப்படும்

◆ Telugu Brahmin, Mutakanadu, Bharadwaja, Uttirattadhi, 23.1.1969, 168 cm, MCA, Software MNC. Polaris Group, Chennai, Rs. 20,000/- p.m., seeks Telugu Brahmin bride Graduate/post-graduate employed/unemployed. Subject no bar. Send Horoscope, Bio-data Gurukataksham 044-22420171 Box No. 14599

◆ Alliance from Middle/Lower Middle class Brahmin Family for Palghat Iyer Boy, Kashyapa, Thiruvadiral, 42/4', Own Travel Agency Business, Flat In Delhi. Horoscope Optional. Early simple marriage. write/Contact : Phone (0) 9868575995. Box No. 14600

◆ Unmarried Vadama, Kaushik, Uttirattadhi, 1969, 6 feet, B.Com., working with Private Co., Mumbai, 17,000/- p.m., seeks +2 or Graduate/employed or unemployed. widow: without child acceptable. Divorcee excuse. Tel No. (022) 24052526/98203 02652 Box No. 14601

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Punarpooam, 1st, 1976, 172 cm, B.Sc., (Hons) Physics MBA (Mktg & Fin) Sr. Manager ICICI Bank, Delhi seeks broadminded educated girl pref. Delhi. Contact : 26646821, 65961890, 9873719070 Box No. 14602

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Pooram, 38/5.9', M.A. Economics, Western Music Tutor, working in a private Firm Chennai, 40,000 p.m., seeks suitable bride. Subject no bar. Ph : 044-6533 0030/Cell : 98406 97575 Box No. 14603

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்சலம், சித்திரை 3, 2.9.1981, 5.5', B.Com., DNIIT, MBA, (MFM) Polaris, Chennai, Rs. 3,00,000/- p.m. எப்பனுக்கு நன்கு படித்த சென்னையில் நல்ல வேலைகிழ்வுள்ள பெண் தேவை. பெண் : 044-2405 1907

9283230635 பெட்டி எண் : 14606

◆ ஐயர், வடமாள், 38/176 சதயம் 3ம் பாதம், கௌண்டினியம், ITI Mnc, draughtmen (Wipro) Mumbai 23,000/- p.m., எப்பனுக்கு +2/டிகிரி 36 வயதுக்குள் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பிரதாரணம் சம்மதம். தொடர்பு : 040-6527 0715 பெட்டி எண் : 14607

◆ Kongu Vellala Gounder, 27/5.4', Anusam, BE, MS, SWE, MNC, Newyork USA seeks BE/MCA/ SWE fair bride. email : 234tamil@gmail.com Box No. 14608

◆ ThuluvaVellala, 28/170 BE, working in leading MNC at Bangalore. karthik.anas@gmail.com Box No. 14609

◆ 31/175, BE, Iyer seeking attractive, well educated Iyer female. Parents divorced. Call : 0251-2470762 Box No. 14610

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Moolam, July 79, 174 cm, B.Sc., (CS) working as Manager, MNC, Chennai, 6.5 lacs p.a. seeks suitable working graduate girl from Vadama/Brahacharanam. Contact No. 044-6538 2900. Box No. 14611

◆ லொ நாயடு, மூலம் நட்சத்திரம் (டாடும் 1) வயது 33, 5.4'. சொந்தத் தொழில், ஈரஸ் மில், ஆரம்பலம் 10,000/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தந்தை உண்டு - தாய் இல்லை, சகோதரர் 2, +2 படித்த 25-30 வயதில் பெண் தேவை. போன் : 98651 70941 ஐதூகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14612

◆ Tamil Iyer, Vadama, Koundinyam, Ashwini-4, August 1967, 172 cms, B.Com., Sr. Executive in Reputed Pvt. Ltd., Chennai, Rs. 40,000/- p.m., requires fair, graduate bride. Subject no bar with in Brahmin. Reply Box No. 14613

◆ Iyer, Vadama, Koundinyam, Punarpooam, 5.9', June '79, M.Com.,

சோயா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சோயா பால் - 1 கப், வாழைப்பழம் - 1, கமரை ஆரஞ்சு - 2 பழம்,

இஞ்சிச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகன் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சுத் துண்டுகளுடன்,

B Natural
PREMIUM JAMUN

வாழைப்பழம், சோயா பால், சர்க்கரை சேர்த்து

ஜூஸரில் போட்டு, அதில் இஞ்சிச்

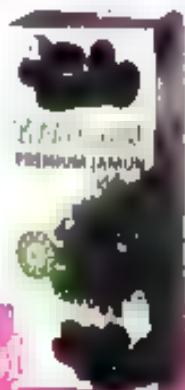
சாறு, ஐஸ் கட்டிகனைச் சேர்த்துக்

குடித்தால் ஆயாசம் போயே போகும்!

- வத்சரை சதாசிவன்,

சிட்டுபாக்கம்.

ஜூஸ்
64!



சோயா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சோயா பால் - 1 கப், வாழைப்பழம் - 1, கமரை ஆரஞ்சு - 2 பழம்,

இஞ்சிச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகன் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சுத் துண்டுகளுடன்,

B Natural
PREMIUM JAMUN

வாழைப்பழம், சோயா பால், சர்க்கரை சேர்த்து

ஜூஸரில் போட்டு, அதில் இஞ்சிச்

சாறு, ஐஸ் கட்டிகனைச் சேர்த்துக்

குடித்தால் ஆயாசம் போயே போகும்!

- வத்சரை சதாசிவன்,

சிட்டுபாக்கம்.

ஜூஸ்
64!



திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஒற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மனாமகள் அலங்கு மனாமகள் பற்றிய வயது, வருமானம், அத்தவ்வு உள்விட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பர தாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களை என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாம்! - பதிப்பாளர், மனாமகள் மலர், சென்னை 600 032

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Uthiradam, 1975, 5.7', MBA, Pvt. 12,000 Chennai. Own House, seeks suitable Brahmin bride. Contact : 044-2435 7017 Cell : 9840894397/9444248452 Box No. 14619

◆ Fair, Good-looking, 1978, 5.5', Tamil Iyer Vadama, Srivatsa, Revathy, B.Com., MCA, MNC, 6 lac. pa boy seeks well educated fair, good-looking bride. Subject no bar. Contact with BHP Tel. 044-2258 1440 Box No. 14620

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Pooradam, Sept. 1970, 5.8', Boy, employed in MNC, B'lore, alliance invited from decent middle class girl, preferably Iyengar, Vadagalai. Contact parents 080-2856 3951, 044-42327217 Box No. 14621

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 31. 178 செ.மீ., 25,000/- DECE, B.Com., Hindu தாளிதழ், மங்களூரில் வேலை பார்க்கும் வரலுக்கு படித்த பெண் தேவை. தொலைபேசி : (044) 22301008/99400 86102 பெட்டி எண் : 14622

◆ Iyer, Kowsigam, Ashtasahasram, Pooradam-4, 38/175/4 L p.a. BBA Dip.in Elec. & Comm. MCA, Final. Innocent Issueless, Legal Divorcee within short period. Manager Telecom Company, Own House, Only son. seeks Good Natured girl. Ph : (0) 98414 57159 Box No. 14623

◆ Iyer, Vathima, Haritha, Anusham, 28 years, 168cm, B.E., Project Manager,

Infosys, Chennai, Rs. 50,000/- p.m., seeks suitable graduate/Professional bride. Subject no bar. Horoscopy to Box No. 14624

◆ Thanjavur, Vadama, Kousigam, Aswini, 34/164 B.Sc., MBA, Executive Quality Control Section, Pharmaceutical Company, Rs. 55,000/- p.m., Abudhabi (UAE) with Family Accommodation, seeks Vadama/ Brahacharanam Graduate girl 27-31. Phone : 044-22311817 Box No. 14625

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Uthiradam, 46, 5.10', Fair, B.Sc., Cop., Materials Officer, works for MNC at Mumbai Offshore, well settled in Chennai, Rs. 50,000/- p.m., seeks suitable graduate girl, send horoscope, Phone : 24483780. Box No. 14626

◆ Mother Tamil Iyer, Father Telugu Iyer, Velnadu, 30/180cms, Srivatsa Thiruvachirai, SW Engr. US employed seeks tall, fair, qld. suitable Brahmin girl. Subjects no bar. Cell : 09884407024. Box No. 14627

◆ இந்து வள்ளியர், அவிட்டம், கும்பம், 41/166 செ.மீ., படிப்பு 10வது, சுயதொழிலா 15,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தாளியர், 10வது வரை படித்த 33 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஒரே குழந்தை உள்ள விதவை/விவாகரத்தாளவர்களும் அலுவலர். ஜாதி தடைமில்லை. போன் : 9952027220 jks_graph@yahoo.com Box No. 14628

◆ பாரதவாஜம், ஐயர், வடமாள், 24.11.81, கலாதி, 173 செ.மீ., BE, MS(U5) எப்பயனுக்கு திறமாளி, அழகான, BE,

MBA, CA, MCA படித்த/படித்துக் கொண்டிருக்கும் 21 முதல் 23 வயது வரை பெண் தேவை, ஏ.எஸ். முரளி 9444837446 பெட்டி எண் : 14630

◆ **Iyer, Ashtashastram, Haritham, Hastham, B.Com., 43/171, Rs. 40,000/- p.m., Business, I.T. Assessee Since 1996, Own Flat, Bachelor, Clean habits, seeks suitable girl. Box No. 14631**

◆ **Iyer, Athreya, Brahacharanam, Pooradam, 34/175, Graduate, 20,000/- p.m., Managing Partner in Pvt. Firms, seeks suitable bride. Contact : 9940429415 Box No. 14632**

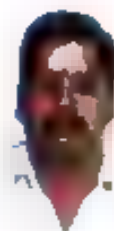
◆ **Visakam, Vadagalai, Vadhooram, Iyengar, 32, 6.2', +2, Upaddyayam, (Prohitham) Rs. 20,000/- p.m., Kalai no bar. Seeks unemployed homely girl. Cell : 09866467646/9790728146 Box No. 14633**

◆ **Wanted middle class Non-Bharadwaja, Graduate, Iyer, Spinster employed/unemployed for 8.5.1971, Vadamal, Young Handsome, Bachelor, Hastham IT Manager, Accenture Bangalore 12 Lakhs annum with Deluxe Apartments, Car. Subject acceptable. No demands Divorcees, widows intercaste excuse. Contact with horoscope, Bio-data, Family details. Box No. 14634**

◆ **Bride around 38 for Boy 42, fair, Vishagam, Sankirithi, Brahacharanam, working in a Private Concern Earning Rs. 8000/- p.m., Subject no bar. Mobile : 9345618895. Box No. 14636**

◆ **Iyer, Vadama, Kousikam, Utthirattadhi, 32 years, 172 cms, Fair, BE, Sr. Software Engineer, Principal Consultant, CTS Chennai, seeks**

சுவாமி சேவா



ஆனந்தா கேட்பரிங் சர்வீஸ்

ANANDHA CATERING SERVICES

**WE UNDERTAKE MARRIAGE
& OTHER FUNCTIONS
CONTRACT ON A TO Z BASIS**

K. BALAJI - Catering Contractor

37, Nagarathinammal Street, Janaki Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087.
Ph : (044) 8539 3094 Mobile : (0) 98401 39130, 98409 39130, 92824 17287

suitably educated employed girl below 28 years. Contact : (044) 2811 6401/pasupathy_4@gmail.com Box No. 14637

◆ Tamil Iyer, Vadamai, Koushikam, Swathi, 6th July '76, 178cm, Fair, MS IT & Management, Project Manager, 1 Gate, Chennai, Salary Rs. 8.5 lacs p.a. seeks suitable bride, Age difference 3-6 acceptable. C. Sankaranarayanan, Ph : 044-24848225, Cell : 9841541088 Box No. 14638

◆ Ashtasahasram, Vathoolam, Sathayam, 31/147/(CA) (Inter) Rs. 70,000/- per month, Accounts Executive, International Company, Kuwait seeks good-looking, god fearing, educated, middle class family. Box No. 14639

◆ வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், உத்திரம்-1, 40/175, பி.எஸ்ஸி., மத்திய அரசு (பொது இன்ஜினியரிங்) பணி, திருச்சி, சொந்த வீடு, ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், உயர் தகுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு படித்த குடும்பப் பாங்கான அய்யங்கார்/அய்யர் பெண்கள் ஃபோட்டோவுடன் அனுகவும், 0431-2432354 பெட்டி எண் : 14640

◆ Iyer, Vadamai, Barathwajam, age 32/160 B.E., M.S., employed in M Source Rs. 70,000/- p.m., seeks good-looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : Sethuraman 98410 15803 Box No. 14641

◆ Vadamai Iyer, Barathwajam, age 39/ 170 D.E.E., Private Ltd., 15,000/- seeks good-looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : Chithra 98400 55414 Box No. 14642

◆ Vadamai, Barathwajam, Iyer, age 35/165 M.A., Business 20,000/- seeks

good-looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : R.N. Chithra 98400 55414 Box No. 14643

◆ Palakkad Iyer Boy, Gauthama, Aswathi, 32, 5.11', CA (Inter), Senior Executive in Tata Group, Kolkata, Own House, only son, seeks alliance from graduate Iyer girl. email: vankae1@rediffmail.com Phone : 033-64597158 Box No. 14644

◆ Thenkalai Iyengar, Koundanyam, Punarpoosam-4, 36, 5.5', B.Com., MBA, Finance Manager in a Public Ltd Company, 3.6 Lakhs per annum, very fair complexion, seeks graduate girl, employed/unemployed. Contact : V. Kalyan 044-22456754, Mob:9884249184 Box No. 14645

◆ ஐயர். வடமாளி. பாரத்வாஜம். சித்திரை-2, 8வ் செவ்வாய், ஜூலை 79, 5.7', பி.டெக்., கெமிகல்ஸ், துபாயில் பணிபுரியும் வரனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. 2, 4, 7, 8, 12வ் செவ்வாய் உள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் : 044-27522545. பெட்டி எண் : 14647

◆ Iyer, Vathima, Rahu in Lagna, Koundinyam, Uttarattathi, 18.02.1972, 5.7, fair, good-looking. M.Com., PGDCA, (MBA), TVS Group, 2 Lakhs p.a. (Ops-Exe). Seeks only graduate, middle class & above, preferably employed to be relocatable, below 30. Subsect no bar. Contact : 044-21187461 Box No. 14648

◆ Invites Healthy Responsible, affectionate well mannered Literate, unencumbered Lady from any respectable Brahmin family to take care of a child (Boy) aged three years and his father crossed forty years very fair, Healthy, Tall and Dynamic B.Com., with Diploma in I.R.P.M.

(Personal Management) Vadama, Bharadwajam, Hastham, Star - who lost his wife and both presently staying with the child's paternal septugenarian pensioner grandparents living in their Own house together and the boy also has his Own separate Flat besides few plots in the city and an Industry, with Adequate Income. No objection for the couple setting up separate family with the child, if so desired by them. Contact with Bio-data, Phone number/ Horoscope etc. (Doctor sister Occasionally available in forenoons) (Except sundays at Chennai Cell No. 9444490025.) Respond to Box No. 14649

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Magham, 166/October 1963, Diploma, Rs. 15,000/- p.m., Ex-Serviceman, Seek educated, employed/unemployed, unmarried

girl. Subject no bar, Preferably Hyderabad. Box No. 14651

◆ Iyer Boy, Vathima, Kashyapa, 26.4.1981/178, Uthiradam (Makaram), B.E.(EEE), System Analyst, Singapore, 1.5 lakhs/month, seeks B.E./B.Tech., MCA/ CA, fair, tall (160-170), God-fearing, Soft-spoken brides from same subject. Box No. 14652

◆ Iyer, Vadama, Kousigam, Uthrattadhi, 36 years, B.Com., CWA, C.A. (final), Own Consulting Business at Bangalore, Fair, seeks Tamil Brahmin. Homely girl, from middle class family. Phone : 080-23317055. email:satish_130@rediffmail.com Box No. 14653

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Moolam 3rd padam, 27/149, BE (Mech), PGDBMA, Manager Chennai 5.0 Lacs pa seeks professionally qualified employed good-looking girl with good family background Vadama/Brahacharanam,



ஸ்ரீ கமாளி நாத கமாளி சஹாயம்



சந்தியாலக் சிறப்புரிக் முகவரி தொடர்பு

SGS

Sri Gomathi Sankar Catering Service

ஸ்ரீ கோமதி சங்கர் கேட்டரிங் சர்வீஸ்

Master Cook Catering Contractors



சுமையல் சக்கரவர்த்தி

மாம்பலம் G. சங்கர் ஐயர்

**பாரதம்
முழுவதும்**

5/6, Nayakkamar Street, Near Postal Colony, West Mambalam, Chennai - 600 033

Ph: 2371 2318 Cell: 98411 13559, 93810 53924, 2483 2334 (R)

Expect clean horoscopes with family details to Ph : 9444469740 Box No. 14654

◆ ஐயர், பூதேவன், பரணி 38, 163 செ.மீ., பி.ஏ. துனியார் வேலை, சென்னை சொத்த வீடுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான +2/ பி.ஏ. படித்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய நிரும்மனம். தொடர்பு: வி. ராமகிருஷ்ணன், 044-2474 7031, 98413 16900 பெட்டி எண் : 14655

◆ Iyengar, Kousikam, Krithigal, 48, Legal Divorce, no issues, working as Consultant - Finance for U.S. based company in Chennai (earning around Rs. 40,000/- p.m.) requires suitable girl. Subject/ Iyer no bar. Contact : 9840385671 Box No. 14656

◆ Iyer, Ashtasahasram, Sownaka, Uchiradam, 30/180, fair, Architect, Bulldar, Promoter, 1.5 lacs p.m. seeks educated fair, good-looking, home-loving bride from good Iyer family. Ph: 044-2618 1705, 080-2657 1909, 09440796632 Box No. 14657

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Visagam, 37/5.8', fair, B.A., PGDCA, Running a Company, Income above Rs. 25,000/- per month seeks working girl (or) willing to work. No Expectations. Simple marriage acceptable. Contact : 9380569542. Box No. 14658

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Hastham-1, M.S. (US) Design Engineer (US) age 26, Height 183 cm, well-to-do Orthodox family. Bride from Brahathcharanam. Ph No. 0431-2481868, 69 Cell No. 94433-81864 Box No. 14659

◆ Wanted bride Graduate or professionally qualified, fair, good-looking, employed and good natured from a respectable family for Chi. Shekar Subramanian, Iyer, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, B.Com., M.Com., MBA from USA, employed as Manager Strategy in an

MNC firm at Mumbai. Born on 23.11.1980, Star Rohini, Height 5.8' Contact : S.M. Subramanian, Phone No. 09892023344 e-mail: sm_subramanian@ind.dyn.com Box No. 14660

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sadamarshenam, Poorattadhi 4th, 37/140, 13,000 per month, Diploma in Pulp & Paper Technology, Sales Executive reputed Company, Chennai. Seeks Graduate employed girl. Subject no bar. Contact Phone : 022-2586 6887 Box No. 14661

◆ Iyer, Vadamal, Sankrithi Aayilyam (4th padam), 27 years, 5.7', ICWA, ACCA, ACA (London) employed with KPMG, London, clean habits. Seeks good-looking, well educated girl with decent family background. Contact : 011-22720600, 9810025937, 9810955447. email:ld:pgowri5@yahoo.co.in Box No. 14662

◆ ஐயர், பிரஹ்மசரணம், ஹரிதம், ஹஸ்தம், 38, 165, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., கிராம கோவில் பூண்டி, 5000க்கு மேல், குருக்கள் இல்லை, ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான மனமகள் தேவை, உட்பிரிவுகள் எம்மதம். தொடர்புக்கு : 044-2224 1430/ 09982541430 பெட்டி எண் : 14663

◆ Bride wanted for Iyengar Bharadwaj Gothram, Hastam, 41, 6.2', Govt. Job Rs. 12,000/- p.m., Owns House seeks unmarried Iyengar/Iyer homely girl to Box No. 14664

◆ ஐயர், பிரஹ்மசரணம், கௌதிகம், கிராமம், துலா எலி, 5.11.83, 175 செ.மீ., B.Com., MBA, CTS 2.2 lacs per annum, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. தொடர்புக்கு : வி. கிருஷ்ணன் 98402 44784 பெட்டி எண் : 14665



INSUVAI VENDAN
G. SUBRAMANIAN
RAJIV N. S. CHANDRAN

அசத்தனான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு



SARASWATHI CATERING SERVICE

தலைமுறைறையினர் வாழ்த்தும் அளவுக்கு உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம்
இருக்க வேண்டுமென்றால் சமையல், சாப்பாடு என்பது தான் மிகச்சிறந்தது!
திருமணத்திற்கு சமையல் என்று சொன்னால் நினைவுக்கு வருவது
பாரம்பரியம் அமைதிக்க தென் இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த
ஒரு ஒரு முஸ்லிமர் சந்தாபனம்



சரஸ்வதி கேட்டரிங்



தங்கையின் மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
தாரமண மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
மகிழ்ச்சி தான் தகு...

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
மகிழ்ச்சி தான் தகு...

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
மகிழ்ச்சி தான் தகு...

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
மகிழ்ச்சி தான் தகு...

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
மகிழ்ச்சி தான் தகு...

மகிழ்ச்சி தான் தகு...
மகிழ்ச்சி தான் தகு...



சரஸ்வதி கேட்டரிங்



சுல்தானா எங்களை கூப்பிடுங்கள்

நீங்கள் விரமிக்கையானிங்க

**SARASWATHI
CATERING SERVICE**

Insuvai Vendan G. Subramani Iyer

No.65, (old no. 30), Subramaniam St., West Mambalam, Chennai - 33.

Off: 24742433 / 23718535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433

Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710

E-Mail: Insuvalvendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com

We undertake Marriage Catering all over India

69 2008 மாத திருமகன் திருமண உதர் விளம்பரங்கள் மாத
சிறுவனத்திற்கு வந்து செ வென்றவு கடைசித் தேதி : 5.4.2008

◆ Issueless Iyer Legal Divorcee, Vathima, Rohini, Kouthama Gothram, 52 years, 175 cm, S.S.L.C. Govt. Employee 1.50 lac p.a. seeks girls only from Brahmin Community (South Indian) Contact email: adityaadittya@yahoo.com Box No. 14666

◆ Delhi Iyer parents seek alliance for their son Krishnan, B.Sc., MBA (Mktg), gainfully employed, Bharadwajam, Pooradam-3, 5.11", 22.12.1974/10 உம். Palakkad. Girl should be employed, email cpram123@rediffmail.com. C.P. Raman, C-1A/94B, Janakpuri, New Delhi - 110 058. Ph : 011-25543276, Mobile : (0)9818292582.

◆ ஐயர், அஷ்டாஜயம், பாதர் யணம், 8.8.1977, 175 செ.மீ., அவிட்டம், B.A., Eng. (Lit) pursuing (MBA) family Business Managing Partner "Michunam Builders" affluent, Own Houses குடும்பப்பாங்கான, பணியிலுள்ள/ இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, தெ. 4/ 5 பூராம் நகர் முதல் தெரு, திருவாளியூர், சென்னை. பேண் : 044-2452 9035, செல் : 9 8410 13512.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆந்திரேயம், உத்திராட்சத்தி 3ம் பாதம், மார்ச் 1974, DCE, B.Tech., (Iguou) L&T டெல்லி மாதம் முப்பதாயிரம் வருமானமுள்ள வரலுக்கு டிப்ளமோ, டிபிரி படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. டி. ராஜ கோபாலன், 37 சி வட்டம் 7, நெய்வேலி - 607 803, 04142-269900

◆ Tamil Iyer, Vadama, Suklayajur, Moudgalyam, Pooram 1st suddha

Jathagam, 35/168, very fair, Secretary to Project Director Dubai. Visiting India April 1st week. Seeks fair graduate/Computer Diploma experience with passport. Age below 30, early marriage. R. Venkataramanan, 129, Bazaar Street, Dharmapuri - 636 701, 9894527669.

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Visakam, 40 years, 155 cms, fair, B.Com., MCSC, employed Private Company, Coimbatore, 10,000/- p.m., seeks suitable girl. C.L. Krishnan, 2, Anna Salai, Tirupathur Road, Devakottai - 630 302, 04561 261607, 94434 04008.

◆ தெலுங்கு பிராமின், பூவதஸ், பூட்டாதி, 33, 165 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., பரஜெக்ட் மாஜேஜர், பன்னாட்டு சிறுவனம். தகுந்த மணப்பெண் தேவை. வி. பாலகபிரமன்யன், F8, தனாடகமி அபுன்மென்ட், 26, தெற்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053, 2657 1080/9940675207

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கெளண்டிங்மம், சதயம், 33/5.8", எம்.பி.ஏ., பன்னாட்டு சிறுவனம். 50,000 மாத வருமானம், சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள எப்ப ஐக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. எஸ். ராஜப்பா ஐயங்கார், 7, சேக்கிழார் தெரு, சுந்தன் சாவுடி, சென்னை - 600 096, செல் : 9444040720/ 9884049618

◆ ஐயர், வடமாள், பாத்வாஜ, திருவோணம்-3, 35, 5.8", எம்.எஸ்.ஸி., 25,000/-, சொந்தக் கடை, சொந்த இடத்தில், சொந்த வீடு (மதிப்பு 40 லட்சம்) உட்பிரிவு சம்மதம். பெண் தேவை. கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஏ.வி.எஸ், புத்தக நிலையம், 62, தேர்வீதி, செலம் - 1, ஃபேன் : 0427-2253630

◆ Vadamal, Bharadwajam, Avittam, Army Captain, Born 1979, fair, 182 cms, requires educated cultured bride, subjects acceptable. Parvathy Pathy, 4/28, First Floor, WEA, Karolbagh, New Delhi - 110 005. Ph : 98187 10551.

◆ Wanted bride, Iyer, Vadamal, Swathi, Haritha, 20.11.1957, Palghat 5.2', HSC passed, Central Govt., 15,000/- settled in Pune, Own House, staying with mother seeks, homely girl, good-looking. Contact : Raju, Flat No.202 Block D-1, Mahalakshmi Vihar, Sathu Biscuit Compound, Vishrant Wadi, Pune - 411 015. Tele : 020-2026 2355/020-24698806

◆ ஐயர், பிஷ்ஹாசரணம், கௌண்டிங்யம், அவிட்டம், +2, 5.3' அடி, வயது 34, working in Sri Ram Chits & Finance, Marketing Rs. 18,000/- மணமாகளுக்கு மணமாகள் தேவை. S. Gnanambal, C/o G.S. Swaminathan, 27-C, Patel Street,

Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44. Phone : 044-22236774.

◆ வடமாள், பூரிவத்ஸம், அஸ்வினி 30, M.Sc., (I.T.) GNIT, மெடிகல் டிரான்ஸ்கிரிப்ட்ஷனிஸ்ட், சென்னை, 15,000/- டிரிபி படித்த வேளையில் உள்ள/ வேலைக்குத் தகுதியான பெண் தேவை. ஆர். அர்த்தநாரீஸ்வரன், 29, புகழேந்தி தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 78. தொலைபேசி : 044-24715102.

◆ Iyer, Uthiya Gowthama Gothram, Brahacharanam, Uthirattadhi, 39 years, BE (Hons), P.S.U. Rs. 25,000/- p.m., Divorced, Pious, Good-looking seeks graduate unemployed bride. S. Ayyappan, 205, S.P.B. Colony, Erode - 638 010. Phone : 04288-244379.

◆ Vadamal Srivatsam, Poorattathi, age 32, 5.4', B.Com., Private Rs. 18,000 seeking suitable graduate girl. M.A. Narayanan Flat 2, 86, Balamurali Co-Operative Housing Society, Cheddanagar, Chembur, Mumbai - 400

சாரதா கேட்டரிங் சர்வீஸஸ்

தேவாரங்குடி கிளையுடன் | மணலிஷ்டரி மணலிஷ்டரி

- திருமணம் மற்றும் அனைத்து விசேஷங்களுக்கும் A to Z
- கோவை முதல் கட்டுவாடும் வரை அனைத்து ஏற்பாடுகளையும் செய்து தருகிறோம்.



சென்னை மற்றும் நெல் கித்தயா மலையாளம்

Our Service for Marriage is Speciality

No. 12, New 25, Velunalcken Street, West Mambalam, Chennai - 33.

போன்: 2474 6111, 2474 2721. எக்ஸ்: 98400 68088

SHARADHA STORES SINCE 1974

பண்டங்கள் கால பட்சணங்களுக்கு ஒரு பாரம்பரிய நினைவுகள்

51, Aryegowder Road, WEST MAMBALAM - ஃ 2489 3223
27, Subbah Reddy Street, WEST MAMBALAM - ஃ 2471 0109
30, 4th Main Road, NANGANALLUR - ஃ 2224 5191

- Fresh Butter • Pure Ghee
- Cow Ghee • Pooja Items
- Sharadha Appalam

அனைத்து பதுவருட (சர்வதாரி) பஞ்சாங்கம் மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும், திரு. சி. சி. சி.

089. Ph: 9833619332.

◆ Vadamal, Naldrupa Kashyapa, Ketta, 31, B.com., PGDCA, Rs. 6,00,000 per year seeking graduate girl K.A.K. Sundaram, 5/100, Jugu Tarang New D.N. Nagar, Andheri West, Mumbai - 400 053. Ph: 65760962. Cell: 9324032808.

◆ Wanted bride upto 39 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naldrupakasyapa, Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA employed Mumbai, Brahmin mixed Parentage acceptable. Contact: Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupathi Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone: 020-2581 8702, 9890001857

◆ கௌசிகம், பிரதீபாசனம். 32/168cm, M.Com., ICWA Inter சித்திரை-2 ரயில்வேயில் (1.5 LPA) பணியாற்றும் மணமகனுக்கு கிராம வழுவை ஏற்கும் + பட்டதாசி ஐயர் மணமகள் தேவை Gopalaswamy, 11B, HDFC Qtrs, Ammasandra 572211 Phone: 09341679120/09343055201

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Poosam, 40, 5.7', M.A. Business, Rs. 4,00,000 p.a. seeks suitable bride. R. Ganapathy Raman, 1, Ramasampuram, West Govindapuram, Dindigul - 1. 0451-2422189

◆ வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம். 8.10.1964, பி.எஸ்ஸி., 5.5', மத வகுமானம். 18,000/- சென்னை இன்டர்நேஷனல் துரஸ் குடில் நிர்வாக வேலை, ஸ்வர்ச்சிகரமான இன்டர்நேஷனல் சேமிப்பு. எந்தக் கெட்டப் பழக்கமும் இல்லாத பையனுக்கு தகுந்த ஏதாவது டிகிரி படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஆர். வைத்தியநாதன், 50/15 கிருஷ்ணா நகர், 3வது தெரு. விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன்: 044-2377 2928, செல் 9840245196.

◆ Gavara Naidu, Balakothiram, Sathayam, 32/5.6', M.A., M.F.C., doing

MBA, Administrative Assistant in Reputed Engg. College, Chennai seeks home-loving, bride of same caste. Contact: R. Seetharaman, No. 60, Rajan Nagar Main Road, Kolathur, Chennai - 600 099. Tel: 26502073/9444567844

மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Bharani, 34/167, Lecturer, very fair, seeks bride groom. Box No. 20046

◆ Madhwa Desista, Bharathwajam, Ayilyam II, 25, 5.4', fair, B.E., employed in MNC, Chennai 5.5 Lakhs/pa seeks well settled Marathi/Kannada speaking broadminded boys. Send horoscope & Biodata. Box No. 20047

◆ Hindu Kallar, Karthiga 1st padam, 27/163, wheatish good-looking girl, B.Com., (MBA), working in ICICI Bank, Chennai, seeks professionally qualified, well salaried groom with good family background. Contact: +919840223048/044-24472096, send Bio-data, Photo and horoscope. Box No. 20048

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கிருத்திரிகை. 1973, பி.எ., பேங்கில் மேனேஜராக பணியுடையும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு ஃபோன்: (04344) 240583, பெட்டி எண்: 20049

◆ மாதவ, கன்னட, ஆத்ரேய, ஆயில்பம், 41/4.8', M.Sc., M.Phil., Asst. Professor, Private Medical College, Rs. 25,000/- வகுமானம், நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு 9840785541/044-26586549.

மாணவ் ம் மகரித்து மேல் தொடர்பு
கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20050

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uttiram,
May 1983, 5.2', fair, BCS, MBA working
in MNC, Sun & Mars in Rishaba Lagna,
Rahu with Sukran in 2nd Kethu in 8th
girl seeks well employed groom with
clean habits. Boy 27-29, Contact : 044-
42066602. Box No. 20051

◆ Willing grooms wanted for Iyer,
Vadama, Srivatsani, Anusham, 24/152,
BE, MBA, Smart College Lecturer,
good-looking, Had Multiple Sclerosis
Symptoms, under medication. No
Complaints/Visible features, Contact
: 9486716896 Box No. 20053

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Rohini,
M.Sc., M.Phil., 26 years, 174 cm, fair,
Lecturer seeks proflly glfd, Chennai
based broad-minded, Clean habits
groom. Send horoscope to Box No.
20054

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam,
Chithra, 1981/5.7', BS, MS
(Computer Science, Columbia,
US) working in Financial Firm,
NY, US, seeks fair, good-looking
post-graduate/Professionally
qualified Vadamal Groom with
good family ground. Contact
details : email
:raj_lall@yahoo.com Lan No.011-
26132833 Box No. 20055

◆ Iyer, Kumbakonam,
Brahacharanam, Haritham,
Pooram, age 24, 153 cms, fair, BE,
employed Govt. Job. Asst.
Engineer, Highways, Executive
Groom, age 27-30. BE/MBA/MCA
employed at Chennai preferred.
Contact Phone No. 0435-
2412337. Box No. 20056

MOUNT MARRIAGE CATERING SERVICES



மவுண்ட் பேட்டன் பிரபு மற்றும்

மக்கள் தலைகம் எம்.ஜி.ஆரிடமிருந்து விருது பெற்றவர்

மாங்கள் வாத்தியம், மாணவ், புஷ்பம், வேண்டிய அளவு

கோலம் போடுதல், ரீஸ் டூஸ், வைதீக சாமான்கள், அங்குமணர் சாமான்கள் பப்பாவுடன்

ஆரத்தி பச்சைபுடி ஏற்பாடுகள், காளியாரத்திரை சாமான்கள் மட்டுமாய் பெயருதல்



Paper roll, Disposable Cups, Mineral Water

தாம்பூல பை (with Printing)

சீருடைப் பணியுள்ளர்கள்

Spl Tea / Coffee / Boost / Milk, உயர்த்த டிபன்

வகைகள், உயர்த்த சாப்பாடு வகைகள்,

சோபாவுணங்கள், இடுவீட்பாருக்கும்

உங்கலியில் உறவு எங்கலியில் உணவு!

குறைந்த பட்சம் ரூபாய் சம்பாதிக்கு மேல் டைடுகை கூடச் எடுக்கப்படும்!

Mount Marriage Catering Services (Mount Marriage Catering Services)
M. Mangalam Apts. Old Tower Block Street, Nandanam, Chennai - 600 035.

◆ Iyer, Brahacharanam, Bangalore, Makam, Kasyapam, 28 (BA) home loving, 165 cms, well built, mother alive, wants tall well built groom, well settled. Subject no bar. Reply BHP sagribow@yahoo.co.in Box No. 20057

◆ Iyer, Ashtasahasram, Poorattadhi, Bharadwajam, M.Sc., (Maths) B.Ed., (M.Phil.), May 83, 160cms girl seeks groom. Subject no bar. Raghu, Kethu and Sanj must be in the 7th place from Lagnam. Phone : 813-2332473 Box No. 20058

◆ Iyer, Vadama, Viswamithram, Poorattadhi 3rd padam, Kumba Rasi, 21.11.1945, 5'6", fair, beautiful graduate girl now doing final semester in Masters in Social Work (M.S.W.) seeks professionally qualified well settled Vadama/ Brahacharanam Boys below 28 years. Contact : 43564365/9444265320 Box No. 20059

◆ Brahmin Vadama girl, Cost Accountant C.A. Inter, Athreyam, Ayilyam, 1974, 5'7", good-looking, working in U.S. with 'LIA' Visa undergone treatment with the most reputed Doctor for Breast Cancer and fully cured without surgery seeks any Brahmin boy in India or abroad. Certified for happy married life. Box No. 20060

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinyam, Moolam 1st padam, M.Com., 14/3/1985, 5', fair, good-looking employed (Mumbai) girl seeks professionally qualified, well employed groom with clean habits. Boy age below 29. Contact No. 0250-2382945 Box No. 20061

◆ ஆர். வெங்கடபதியனி, வயது 24, எம்.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் கேட்டை விருக்கிசும், தந்தை கிறிஸ்துவர். தாய் ஐயர் பிராமணர். ஐயர் பிராமணர் குலத்தில் மணமகன் தேவை. மணமகன் நல்ல உத்தியோகத்திலும் டிபிசி

படித்தவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண் : 20062

◆ Sourashtra, Gowzigham, Ayilyam First, 18.12.78, B.E., employed in MNC, Hyderabad seeks Computer Engineer grooms, preferably employed in Hyderabad/Bangalore. Box No. 20063

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Oct. 77, Bharani, 5 ft, B.A., (Eco), D.C.S.P.P.T.C. wheatish, not willing to go job, Expectation, Professionally qualified with above 25,000/- salary, well settled Boy. PH : 04179-221383, 9843350280. or See M 1083758 or Box No. 20064

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Medium Complexion, Kettai, June 1983/152 BE, Software Engineer, TCS, Seeks professionally qualified groom. Contact : 9444923508 email: jayamradha@gmail.com Box No. 20065

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Moolam(1), 26/1/63, fair. M.Com., CA, MNC, Bangalore, Rs. 5.5 lac p.a. seeks professional/Gazetted Officer of Central Government groom below 30 with clean habits. Subject no bar. Mobile:98842, 78437. Box No. 20066

◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, Rohini, 29/1/55, B.Com., Good-looking, self employed girl, decent family, seeks Vadamal groom below 33, well qualified employed, clean habits, Respectable family. BHP Ph : 0452-2347751. Box No. 20067

◆ Thenkalai Iyengar, Kowsigam, Pooradam, 27/5.2', 10th para, Typewriting (Lower), Completed D.C.S., D.T.P. in Computer Science and beautification courses, Interested in handy crafts, domestically trained,

unemployed girl, seeks educated, well employed groom. Contact Phone : 04575-248024. Cell : 94870 34868. Box No. 20068

◆ கோழிய வெள்ளாளர், சைவம் ஒரே பெண். சிவந்த நிறம், வயது 25, உயரம் 5.4', பணி விப்போ மாதம் ரூ. 25,000 சைவம் வரவேற்கத்தக்கது. பி.எ., எம்.சி.ஏ. படித்த மனாமகன் தேவை. ஃபோன் : 04142-255988, பெட்டி எண் : 20089

◆ Tamil Brahmin bride, 1983/157cms, Nalthruvakashyapa Gothram, Revathi star, Contact: 9894995364/ mail at: priya.dilip@yahoo.co.in Box No. 20070

◆ Iyer, Swathi, 1985, 153 cms, Fair, good-looking, B.E. CS employed in Wipro Chennai, Rs. 25,000/- p.m., seeks professionally qualified boys. Preference to CS & IT Grooms. Contact No. 9894107934. Box No. 20071

◆ Iyer, Brahmacharanam, Bharadwajam, Maham, 21, 5', fair, B.Sc., Home Science, presently working as Teacher seeks suitable boy, age difference 4-5 years. Contact : 044-52033149, rynathan55@yahoo.co.in Box No. 20072

◆ Wanted Iyer non-kousika, well educated, employed groom without encumbrances, 150-155 cms, 36-38 for girl 35, BA, PGDCA, Uthiramb-4, Vadama 149 cm, only daughter, young looking and smart. Contact 114-A, Gautam Apartments, Sengupta Street, Ram Nagar, Coimbatore - 641 009.

◆ Iyer, Vadama, Kaslyaba, Swathy (Thulam) (No Mother) 25/160 slim, fair, MCA working MNC Chennai seeks Prof. Qualified well employed in Chennai or Bangalore below 30 years Boy. Contact with BHP R. Jayaraman, 8/4-B, Maha Ganapathy Nagar, Vellalore, Coimbatore - 641 111. 04226569208

◆ Vadakalai Iyengar, Nalthruba Kashyabam, Bharani, 25, 165 cms, BA (Music) DMT. Music Teacher, Private School, UG, PG, seeks well employed groom with clean habits. Kalai no bar. Raja Gopalan, 87, School Road, Krishnasamy Nagar, Ramanathapuram, Coimbatore - 45. 99407 22332, 99407 22455.

திருமண விளம்பரம் அனுப்புபவர்களின் கவனத்திற்கு :

★ தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வசதிகளை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

★ பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விவரங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட தியலாது.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க :

மாங்கையார் மலரின் திருமண மலர்

47NP- ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, எக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

தொலைபேசி : 2225 1522/2225 1324,

- Fax : 044-2225 1021 email : marketing@kulkidweekly.com

**இன்னப்பிறவை
கோலம்**



Original: 8/20/2019
25 (1) 11 (1)
10/11 (10/11)

25. 11. 2014
Bukureşti (România)

എം.ജി.എസ്. : ഹാജരായി

என்றும் உலகமெங்கும்

மாங்கையார் மலர்

ஏப்ரல் 2008 இதழின் தலைப்பு

கோடை
ஸ்பெஷல்

வாசதியரின்
தைவண்ணத்தல்

ஜர்ஸ் 64!

கிணந்து வழங்குவோர்

B Natural

என்றும் உலகமெங்கும்

மாங்கையார் மலர்

ஏப்ரல் 2008 இதழின் தலைப்பு

கோடை
ஸ்பெஷல்

வாசதியரின்
தைவண்ணத்தல்

ஜர்ஸ் 64!

கிணந்து வழங்குவோர்

தோடைத்தாலம், பராக்...பராக்...!



தரகம் தனிக்க உதவும், ஆரோக்கிய பானங்களை
விநியோகம் செய்து அசத்தியிருக்கிறார்கள் நம்
வாசகியர். மங்கையர் மலரும்,

'பீ நேச்சர்ஸ்' நிறுவனமும்
இணைந்து வழங்கும் 'ஜூன் 84'
என்ற ஜில் ஜில் இணைப்பைத்
தத்திருக்கிறோம். படிச்ச,
குடிச்ச, மகிழுங்க!

[ஆர்.]

மங்கையர் மலர்

தரகம் தனிக்க உதவும், ஆரோக்கிய பானங்களை
விநியோகம் செய்து அசத்தியிருக்கிறார்கள் நம்
வாசகியர். மங்கையர் மலரும்,

தோடைத்தாலம், பராக்...பராக்...!



தரகம் தனிக்க உதவும், ஆரோக்கிய பானங்களை
விநியோகம் செய்து அசத்தியிருக்கிறார்கள் நம்
வாசகியர். மங்கையர் மலரும்,

'பீ நேச்சர்ஸ்' நிறுவனமும்
இணைந்து வழங்கும் 'ஜூன் 84'
என்ற ஜில் ஜில் இணைப்பைத்
தத்திருக்கிறோம். படிச்ச,
குடிச்ச, மகிழுங்க!

[ஆர்.]

நார்த்தங்காய் பாணகம்

தேவையான பொருள்கள் :

பெரிய நார்த்தங்காய் - 1, கருப்பட்டி - 200 கிராம்,
ஐஸ் வாட்டர் - 4 தம்னர், ஏஸ்பெஸ்டி - 1/4 ஸ்பூன்

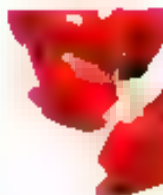
செய்முறை : நார்த்தங்காயைச் சாறு விழிந்து,
கொட்டை நீக்கி, ஐஸ் வாட்டர் சேர்க்கவும்.
மண் நீக்கிய கருப்பட்டியைக்
கைத்தரின், ஏஸ்பெஸ்டியைச் சேர்த்துப்
பருகவும். சித்தம் பறந்து போகும்.

- என். ரங்கநாயகி, கோவை - 25.



ஜஸ் 64!

பெரிய நார்த்தங்காய் பாணகம்



நார்த்தங்காய் பாணகம்

தேவையான பொருள்கள் :

பெரிய நார்த்தங்காய் - 1, கருப்பட்டி - 200 கிராம்,
ஐஸ் வாட்டர் - 4 தம்னர், ஏஸ்பெஸ்டி - 1/4 ஸ்பூன்

செய்முறை : நார்த்தங்காயைச் சாறு விழிந்து,
கொட்டை நீக்கி, ஐஸ் வாட்டர் சேர்க்கவும்.
மண் நீக்கிய கருப்பட்டியைக்
கைத்தரின், ஏஸ்பெஸ்டியைச் சேர்த்துப்
பருகவும். சித்தம் பறந்து போகும்.

- என். ரங்கநாயகி, கோவை - 26.



ஜஸ் 64!

பெரிய நார்த்தங்காய் பாணகம்

பஞ்சாத்தன பூ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வெண் தாமரைப் பூ, செத்தாமரைப் பூ - நரை 12, செம்பருத்திப் பூ - 10, கோஜா இதழ் - 100 கிராம், மகிழம்பூ - சிறிது, சர்க்கரை - 1 கிலோ, தண்ணீர் - 2½ விட்டர், பால் - 2 ஃபூன், சிவப்பு நிறம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : 1 விட்டர் தண்ணீரில் பூக்களைப் போட்டு ½ விட்டர் ஆகும் வரை கொதிக்கவிடவும். ஆறியபின் வடிக்கவும். ஒன்றரை விட்டர் நீரில் சர்க்கரையைவும், பாலையும் சேர்த்து அழுக்கு நீக்கவும். அதில் பூ ஜூஸைக் கொட்டி, விக்ரூப் பதத்தில் இறக்கவும். நீருடனோ, பாஸ்டனோ கலந்து சாப்பிட உபயோகிக்காவி விடுவீர்கள்.

- ஆர். அனாராதா பாய், மேலச்சித்தாமணி.



மங்களையார் மலர்



பஞ்சாத்தன பூ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வெண் தாமரைப் பூ, செத்தாமரைப் பூ - நரை 12, செம்பருத்திப் பூ - 10, கோஜா இதழ் - 100 கிராம், மகிழம்பூ - சிறிது, சர்க்கரை - 1 கிலோ, தண்ணீர் - 2½ விட்டர், பால் - 2 ஃபூன், சிவப்பு நிறம் - சிறிதளவு.

செய்முறை : 1 விட்டர் தண்ணீரில் பூக்களைப் போட்டு ½ விட்டர் ஆகும் வரை கொதிக்கவிடவும். ஆறியபின் வடிக்கவும். ஒன்றரை விட்டர் நீரில் சர்க்கரையைவும், பாலையும் சேர்த்து அழுக்கு நீக்கவும். அதில் பூ ஜூஸைக் கொட்டி, விக்ரூப் பதத்தில் இறக்கவும். நீருடனோ, பாஸ்டனோ கலந்து சாப்பிட உபயோகிக்காவி விடுவீர்கள்.

- ஆர். அனாராதா பாய், மேலச்சித்தாமணி.



மங்களையார் மலர்

சோயா ஜூஸ்

தேவைபாண்ட பொருள்கள் :

சோயா பாக் - 1 கப், வாழைப்பழம் - 1, கமகா ஆரஞ்சு - 2 பழம்,
இஞ்சிச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சைத் துண்டுகளாடல்,

3 Natural
PREMIUM JAMUN

வாழைப்பழம், சோயா பாக், சர்க்கரை சேர்த்து

ஜூஸரிக் போட்டு, அதிக் இஞ்சிச்

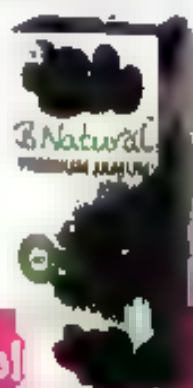
சாறு, ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக்

குடித்தால் ஆவாசம் போயே போகட்டி

- வந்தவா சதாசினம்,

சிட்டுபாக்கம்.

ஜீன்ஸ்
64!



மீட்டிங்ஸ் குடிசைகளில் கிடைக்கக்கூடியது!

சோயா ஜூஸ்

தேவைபாண்ட பொருள்கள் :

சோயா பாக் - 1 கப், வாழைப்பழம் - 1, கமகா ஆரஞ்சு - 2 பழம்,
இஞ்சிச் சாறு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சைத் துண்டுகளாடல்,

3 Natural
PREMIUM JAMUN

வாழைப்பழம், சோயா பாக், சர்க்கரை சேர்த்து

ஜூஸரிக் போட்டு, அதிக் இஞ்சிச்

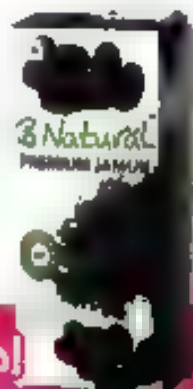
சாறு, ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக்

குடித்தால் ஆவாசம் போயே போகட்டி

- வந்தவா சதாசினம்,

சிட்டுபாக்கம்.

ஜீன்ஸ்
64!



மீட்டிங்ஸ் குடிசைகளில் கிடைக்கக்கூடியது!

பாகல் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பாகற்காய் - 1, தண்ணீர் - 1 லிட்டர், தேன் - 5 ஃபூன் அல்லது சுகர் ஃபீரீ மாத்திரைகள், எலுமிச்சைச் சாறு - 1½ பழம்.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை அரை முடி எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, பத்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பிறகு இருபது நிமிடங்கள் வெந்த காயை கூழாக்கி, வெந்த தண்ணீருடன் கலந்து வடிகட்டவும். தேன் அல்லது சுகர் ஃபீரீ மாத்திரை சேர்த்துப் பருக, டயாபடீஸுக்கு டாடர் - எஸ். தேவகாந்தி, தண்டையார்ப்பேட்டை.

பாகல் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பாகற்காய் - 1, தண்ணீர் - 1 லிட்டர், தேன் - 5 ஃபூன் அல்லது சுகர் ஃபீரீ மாத்திரைகள், எலுமிச்சைச் சாறு - 1½ பழம்.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை அரை முடி எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, பத்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பிறகு இருபது நிமிடங்கள் வெந்த காயை கூழாக்கி, வெந்த தண்ணீருடன் கலந்து வடிகட்டவும். தேன் அல்லது சுகர் ஃபீரீ மாத்திரை சேர்த்துப் பருக, டயாபடீஸுக்கு டாடர் - எஸ். தேவகாந்தி, தண்டையார்ப்பேட்டை.

குகர்ஃப்ரீ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைத்தண்டு - 1 துண்டு, நெல்லிக்காய் - 2, வெள்ளரி - 1, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், உப்பு, மிளகு,

சீரகத்தூள் - தலா 1 சிட்டிகை,

புதினா - 1 கைப்பிடி, தண்ணீர் - ½ லிட்டர்.

3 Natural
PREMIUM MANGO

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காய்களை புதினா

வுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும்.

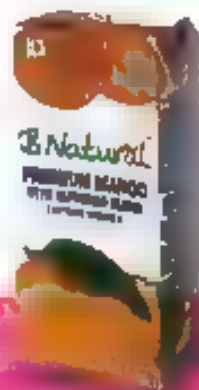
வடிந்த சாறில் மேலும் நீர் கலந்து,

உப்பு, மிளகு சேர்த்துப் பருகினால்

சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

இராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்.

ஜேஸ்
64!



குகர்ஃப்ரீ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைத்தண்டு - 1 துண்டு, நெல்லிக்காய்

- 2, வெள்ளரி - 1, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், உப்பு, மிளகு,

சீரகத்தூள் - தலா 1 சிட்டிகை,

புதினா - 1 கைப்பிடி, தண்ணீர் - ½ லிட்டர்.

3 Natural
PREMIUM MANGO

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காய்களை புதினா

வுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும்.

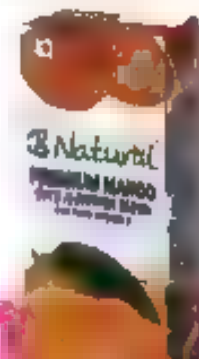
வடிந்த சாறில் மேலும் நீர் கலந்து,

உப்பு, மிளகு சேர்த்துப் பருகினால்

சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

- இராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்.

ஜேஸ்
64!



ஸ்ட்ராபெரி கொலாடா

தேவையான பொருள்கள் : அண்ணாசித் துண்டுகள் - 7,

ஸ்ட்ராபெரி - 8, கெட்டி தேய்காய்ப் பால் - 1 கப்,

தண்ணீர், சர்க்கரை - தேவைக்கு,

அண்ணாசி ஐஸ் க்யூப் - சிறிதனவு.

[அண்ணாசித் துண்டுகள் + சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைத்து ஐஸ் ட்ரேயில் ஃப்ரீசரில் வைக்க க்யூப் ரெடி]

செய்முறை : அண்ணாசி, ஸ்ட்ராபெரிஐயை நீர் விட்டுக் கூழாக்கி, வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்க்கவும். கரைத்த கூழில் தேய்காய்ப் பால் சேர்த்து அண்ணாசி க்யூபையும் போட்டுப் பருகினால் ரூப்பர்தான்!

- ஏ. ஹம்சத், கீழக்கரை.

மாங்கையார் மலர்

தரத்தையும்தான் மாங்கையார் மலர் தரும்

ஸ்ட்ராபெரி கொலாடா

தேவையான பொருள்கள் : அண்ணாசித் துண்டுகள் - 7,

ஸ்ட்ராபெரி - 8, கெட்டி தேய்காய்ப் பால் - 1 கப்,

தண்ணீர், சர்க்கரை - தேவைக்கு,

அண்ணாசி ஐஸ் க்யூப் - சிறிதனவு.

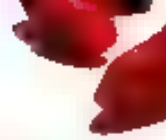
[அண்ணாசித் துண்டுகள் + சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைத்து ஐஸ் ட்ரேயில் ஃப்ரீசரில் வைக்க க்யூப் ரெடி]

செய்முறை : அண்ணாசி, ஸ்ட்ராபெரிஐயை நீர் விட்டுக் கூழாக்கி, வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்க்கவும். கரைத்த கூழில் தேய்காய்ப் பால் சேர்த்து அண்ணாசி க்யூபையும் போட்டுப் பருகினால் ரூப்பர்தான்!

- ஏ. ஹம்சத், கீழக்கரை.

மாங்கையார் மலர்

தரத்தையும்தான் மாங்கையார் மலர் தரும்



கறிவேப்பிலை ஜூஸ்

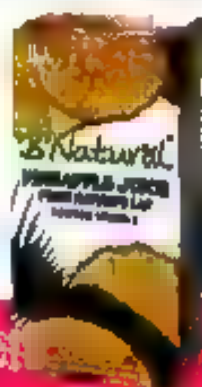
தேவைவாண்ட பொருள்கள் : கொழுந்து கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்குக், வெந்தயம், சீரகம் - தலா ½ ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - ½ லூடி.

செய்முறை : வெறும் வாணலியில் கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், சீரகத்தைப் போட்டு வறுத்து, தண்ணீர் விட்டு கொதித்தவுடன், வடிகட்டி வெல்லம், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து குடித்தால் அஜீரணம் அபரீட் வாங்கிக்கும்.

- என். லட்சுமி, மடிப்பாக்கம்.

3 Natural
PINEAPPLE JUICE

ஜீஸ் 64!



பெருக்கலை விபரங்கள் அறிவுப்பிடி கேள்வி



கறிவேப்பிலை ஜூஸ்

தேவைவாண்ட பொருள்கள் : கொழுந்து கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்குக், வெந்தயம், சீரகம் - தலா ½ ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி - 1 ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - ½ லூடி.

செய்முறை : வெறும் வாணலியில் கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், சீரகத்தைப் போட்டு வறுத்து, தண்ணீர் விட்டு கொதித்தவுடன், வடிகட்டி வெல்லம், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து குடித்தால் அஜீரணம் அபரீட் வாங்கிக்கும்.

- என். லட்சுமி, மடிப்பாக்கம்.

3 Natural
PINEAPPLE JUICE

ஜீஸ் 64!



பெருக்கலை விபரங்கள் அறிவுப்பிடி கேள்வி

பாணகம்

தேவையான பொருள்கள் : புளி - 1 எலுமிச்சைப்பழம்,
வெல்லை - 100 கிராம், ஓலைப்பொடி, சுக்குப் பொடி - சிறிதளவு,
உப்புத் தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

ஐந்து தம்சர் நீரில் புளியைக் கரைத்து
வடிகட்டவும். வெல்லைச் சேர்த்து அரைமணி
நேரத்தில் மீண்டும் வடிகட்டவும். இதரப்
பொடிகளைச் சேர்த்து குவிர வைத்துப் பருக,
சக்தி தரும் சிம்மிட் பாணகம் ரெடி!

- எஸ். மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி.



மங்கையர் மலர்

பாணகம்

தேவையான பொருள்கள் : புளி - 1 எலுமிச்சைப்பழம்,
வெல்லை - 100 கிராம், ஓலைப்பொடி, சுக்குப் பொடி - சிறிதளவு,
உப்புத் தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

ஐந்து தம்சர் நீரில் புளியைக் கரைத்து
வடிகட்டவும். வெல்லைச் சேர்த்து அரைமணி
நேரத்தில் மீண்டும் வடிகட்டவும். இதரப்
பொடிகளைச் சேர்த்து குவிர வைத்துப் பருக,
சக்தி தரும் சிம்மிட் பாணகம் ரெடி!

- எஸ். மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி.



தூங்கு ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : உரித்த இளம் தூங்கு - 7,

சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தம்மா, தேன் - $\frac{1}{2}$ கிண்ணம், பாக் - 3 தம்மா, முத்திரி,

பாதாம், உலர் திராட்சை - தரை 50 கிராம், ஏலப்

பொடி, கேசரிப் பொடி - சித்திதனவு.

செய்முறை : தூங்கை, தேன் கலந்து கூழாக்க

வும். பாக், சர்க்கரை, இறாப் பொடி, உலர்

பழங்கள் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும்.

தூங்கு ஜூஸை 'மாங்கு மாங்கு'

என்று குடிக்கலாம்.

- அம்மு கிரிஸ்டோபர்,

நாகர்கோவில்.

**3 Natural
APPLE JUICE**

**ஜூஸ்
64!**



தூங்கு ஜூஸ்... தூங்கு ஜூஸ்... தூங்கு ஜூஸ்...

தூங்கு ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : உரித்த இளம் தூங்கு - 7,

சர்க்கரை - $1\frac{1}{2}$ தம்மா, தேன் - $\frac{1}{2}$ கிண்ணம், பாக் - 3 தம்மா, முத்திரி,

பாதாம், உலர் திராட்சை - தரை 50 கிராம், ஏலப்

பொடி, கேசரிப் பொடி - சித்திதனவு.

செய்முறை : தூங்கை, தேன் கலந்து கூழாக்க

வும். பாக், சர்க்கரை, இறாப் பொடி, உலர்

பழங்கள் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும்.

தூங்கு ஜூஸை 'மாங்கு மாங்கு'

என்று குடிக்கலாம்.

- அம்மு கிரிஸ்டோபர்,

நாகர்கோவில்.

**3 Natural
APPLE JUICE**

**ஜூஸ்
64!**



தூங்கு ஜூஸ்... தூங்கு ஜூஸ்... தூங்கு ஜூஸ்...

பூசணி, வெந்தை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பூசணி - 1 கீற்று (கத்தம் செய்தது),
தக்காளி - 3, எலுமிச்சைச் சாறு - 2 பழம்,
வெந்தைத்தூள் - ¼ கப், ஏலம், கக்கு - தலா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பூசணி, தக்காளியை மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். வெந்தைத் தூள், ஏலம், கக்குத் தூள் கரைத்து குவிரவைத்துக் குடிக்கவும். உடல் இளைக்க இயற்கை பானம் இதோ!
- சுவர்ணா நீலகண்டன்,
சாஸிக்கிராமம்.



மங்களையா மலர்

பூசணி, வெந்தை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பூசணி - 1 கீற்று (கத்தம் செய்தது),
தக்காளி - 3, எலுமிச்சைச் சாறு - 2 பழம்,
வெந்தைத்தூள் - ¼ கப், ஏலம், கக்கு - தலா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பூசணி, தக்காளியை மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். வெந்தைத் தூள், ஏலம், கக்குத் தூள் கரைத்து குவிரவைத்துக் குடிக்கவும். உடல் இளைக்க இயற்கை பானம் இதோ!
- சுவர்ணா நீலகண்டன்,
சாஸிக்கிராமம்.



மங்களையா மலர்

ஹெக்தி கிரேப் மிக்

தேவையான பொருள்கள் : விதை நீக்கி அரைத்த திராட்சைச் சாறு - 2 கப், குளிரவைத்த பால் - $\frac{1}{2}$ லிட்டர், சர்க்கரைத் தூள் - 2 ஸ்பூன், ஏஸ்பெஸ்ட் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பால், பழச்சாறு, சர்க்கரை மூன்றை யும் மிக்ஸரில் போட்டு நுரை பெய்க அடித்து, ஏஸ்பெஸ்டையும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

‘ஜிக்’ ஹெக்தி மிக்க்குக்கு

‘ஜே’ போடுவீங்க!

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீதிவாசன்,
டீசன்ட்டரம்.

3 Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜேஸ்
64!



தேவையான பொருள்கள் : விதை நீக்கி அரைத்த திராட்சைச் சாறு - 2 கப், குளிரவைத்த பால் - $\frac{1}{2}$ லிட்டர், சர்க்கரைத் தூள் - 2 ஸ்பூன், ஏஸ்பெஸ்ட் - 1 சிட்டிகை.

ஹெக்தி கிரேப் மிக்

தேவையான பொருள்கள் : விதை நீக்கி அரைத்த திராட்சைச் சாறு - 2 கப், குளிரவைத்த பால் - $\frac{1}{2}$ லிட்டர், சர்க்கரைத் தூள் - 2 ஸ்பூன், ஏஸ்பெஸ்ட் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பால், பழச்சாறு, சர்க்கரை மூன்றை யும் மிக்ஸரில் போட்டு நுரை பெய்க அடித்து, ஏஸ்பெஸ்டையும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

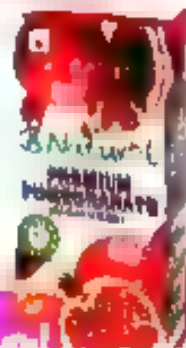
‘ஜிக்’ ஹெக்தி மிக்க்குக்கு

‘ஜே’ போடுவீங்க!

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீதிவாசன்,
டீசன்ட்டரம்.

3 Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜேஸ்
64!



தேவையான பொருள்கள் : விதை நீக்கி அரைத்த திராட்சைச் சாறு - 2 கப், குளிரவைத்த பால் - $\frac{1}{2}$ லிட்டர், சர்க்கரைத் தூள் - 2 ஸ்பூன், ஏஸ்பெஸ்ட் - 1 சிட்டிகை.

கொய்யாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த கொய்யாப் பழங்கள் - 4, பாக் - 1தம்ஸர்,
சுக்ரீன் மாத்திரைகள் - தேவைக்கு, ஏலம் - சிறிதளவு.



செய்முறை : பழத்தைச் சுத்தம் செய்து, பாக்
சேர்த்து கூழாக்கவும். விதைகளை நீக்கவும்.
மாத்திரைகள், ஏலப்பொடி கலந்து குளிர
வைத்து பருகுவதில் கொய்யாவுக்கு நீரிழிவை
குணப்படுத்தும் வல்லமை உண்டே!

- பாப்பா, பாளையங்கோட்டை.

மாங்காயர் மலர்

கொய்யாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த கொய்யாப் பழங்கள் - 4, பாக் - 1தம்ஸர்,
சுக்ரீன் மாத்திரைகள் - தேவைக்கு, ஏலம் - சிறிதளவு.



செய்முறை : பழத்தைச் சுத்தம் செய்து, பாக்
சேர்த்து கூழாக்கவும். விதைகளை நீக்கவும்.
மாத்திரைகள், ஏலப்பொடி கலந்து குளிர
வைத்து பருகுவதில் கொய்யாவுக்கு நீரிழிவை
குணப்படுத்தும் வல்லமை உண்டே!

- பாப்பா, பாளையங்கோட்டை.

சீதாப்பழ ஜூஸ்

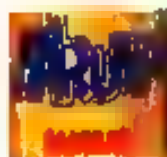
தேவையான பொருள்கள் :

சீதாப்பழம் - 2 [விதை நீக்கவும்],
பால் - 3 கப், சர்க்கரை - 4 ஸ்பூன்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழக் கதும்புடன் சர்க்கரை, பால்
கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து, ரிறகு க்ரீம் சேர்த்து
ஒரு சுற்று விட்டு, குளிர வைக்கவும்.
தேவையான குளிர் நீர் கலந்து பருக,
சொக்க வைக்குமே சீதா ஜூஸ்!

- ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன்,
மைசூர்ப்பூர்.

ஜூஸ்
64!



சீதாப்பழம் - 2 [விதை நீக்கவும்],
பால் - 3 கப், சர்க்கரை - 4 ஸ்பூன்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 ஸ்பூன்.

சீதாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சீதாப்பழம் - 2 [விதை நீக்கவும்],
பால் - 3 கப், சர்க்கரை - 4 ஸ்பூன்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழக் கதும்புடன் சர்க்கரை, பால்
கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து, ரிறகு க்ரீம் சேர்த்து
ஒரு சுற்று விட்டு, குளிர வைக்கவும்.
தேவையான குளிர் நீர் கலந்து பருக,
சொக்க வைக்குமே சீதா ஜூஸ்!

- ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன்,
மைசூர்ப்பூர்.

ஜூஸ்
64!



சீதாப்பழம் - 2 [விதை நீக்கவும்],
பால் - 3 கப், சர்க்கரை - 4 ஸ்பூன்,
ஃப்ரெஷ் க்ரீம் - 2 ஸ்பூன்.

கற்றாழை ஜூஸ்

தேவைபாண பொருள்கள் :

- சோற்றுக்கற்றாழை - 1 மடல்,
- நீராகாரம் - 2 தம்ளர், யினகு, கக்கு,
- உப்புத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : சோற்றுக்கற்றாழை மடலுக்குள் இருக்கும் ஜெல்லை வழுவழப்புப் போக நன்றாக அஸி எடுத்து நீராகாரம், உப்பு, யினகு, கக்குத் தூளுடன் மிக்ஸரில் அடித்துக் குடிக்க உண்ண உபாதைகள் ஓடி விடாதோ?

- ஜே. சித்ராணி, தஞ்சாவூர்.

மாங்காய் ஜூஸ்

கற்றாழை ஜூஸ்

தேவைபாண பொருள்கள் :

- சோற்றுக்கற்றாழை - 1 மடல்,
- நீராகாரம் - 2 தம்ளர், யினகு, கக்கு,
- உப்புத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : சோற்றுக்கற்றாழை மடலுக்குள் இருக்கும் ஜெல்லை வழுவழப்புப் போக நன்றாக அஸி எடுத்து நீராகாரம், உப்பு, யினகு, கக்குத் தூளுடன் மிக்ஸரில் அடித்துக் குடிக்க உண்ண உபாதைகள் ஓடி விடாதோ?

- ஜே. சித்ராணி, தஞ்சாவூர்.

மாங்காய் ஜூஸ்



தாழம்பூ, வெட்டிலேவர் மிகல்

தேவையான பொருள்கள் : வெட்டிலேவர் துண்டுகள் - ஒரு கைப்பைவு, சர்க்கரை, தண்ணீர் - தரை 2 கப், சிட்ரிக் ஆசிட், பச்சை நிறம் - தரை 1/4 ஸ்பூன், தாழம்பூ எஸன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

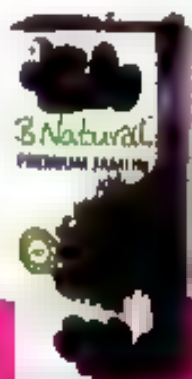
செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த வெட்டிலேரை, வடிகட்டி, சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட்டுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும்.

ஆறியவுடன் தாழம்பூ எஸன்ஸ், கலர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். சோர்வு நீங்க 'கமகம்' என்று பருகலாம்!

- எஸ். ஜெயலட்சுமி சம்பத்,
ஆதம்பாக்கம்.

3 Natural
PREMIUM JAMUN

ஜேஸ்
64!



இதேவிதிக் கவனம் செலுத்தவும்.



தாழம்பூ, வெட்டிலேவர் மிகல்

தேவையான பொருள்கள் : வெட்டிலேவர் துண்டுகள் - ஒரு கைப்பைவு, சர்க்கரை, தண்ணீர் - தரை 2 கப், சிட்ரிக் ஆசிட், பச்சை நிறம் - தரை 1/4 ஸ்பூன், தாழம்பூ எஸன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

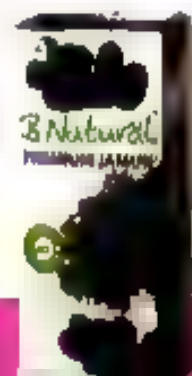
செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த வெட்டிலேரை, வடிகட்டி, சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட்டுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும்.

ஆறியவுடன் தாழம்பூ எஸன்ஸ், கலர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். சோர்வு நீங்க 'கமகம்' என்று பருகலாம்!

- எஸ். ஜெயலட்சுமி சம்பத்,
ஆதம்பாக்கம்.

3 Natural
PREMIUM JAMUN

ஜேஸ்
64!



இதேவிதிக் கவனம் செலுத்தவும்.

தேங்காய்ப் பால் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய்ப் பால் - 1 கப், கசகசாத் தூள் - 2 ஂப்பூன்,

நாட்டு சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஂப்பூன்,

ஐஸ்பொடி - சிறிதளவு.



செய்முறை :

தேங்காய்ப் பாலுடன் ஐஸம், சர்க்கரை, கசகசா பொடி போட்டுக் கலக்கவும். குடல்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்!

- எஸ். பானுமதி சிவராம், மதுரை.

மாங்காய் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாநாடு இதழ்

தேங்காய்ப் பால் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய்ப் பால் - 1 கப், கசகசாத் தூள் - 2 ஂப்பூன்,

நாட்டு சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஂப்பூன்,

ஐஸ்பொடி - சிறிதளவு.



செய்முறை :

தேங்காய்ப் பாலுடன் ஐஸம், சர்க்கரை, கசகசா பொடி போட்டுக் கலக்கவும். குடல்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்!

- எஸ். பானுமதி சிவராம், மதுரை.

மாங்காய் மலர்



பட்டாணி ஐஸ்க்ரீம் ஐசன்

தேவையான பொருள்கள் : பச்சைப் பட்டாணி (இலிப்பு) - ½ கிலோ,
 சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு - தரை 2 ஸ்பூன்,
 குளிர்ந்த நீர் - 3 தம்மா, ஐஸ் கட்டிக் - சிறிதளவு,
 ஐஸ்க்ரீம் - மிகத்தமமான வகை.

செய்முறை : உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த பட்டாணி

வைக்கி, சர்க்கரை, சாறு இவற்றைக்
 கலந்து நீர் சேர்க்கவும். ஐசனில் ஐஸ்
 கட்டிக், ஐஸ்க்ரீம் கலந்து பருக
 வும். பட்டாணி ஐசன் ஆனை
 ஃப்ரெஷ் ஆக்கும்.

- ஜி. அம்ருதா, பெங்களூர்.

3 Natural
PREMIUM
PINK GUAVA



ஐஸ்
64!

சுகாதாரமான நுகர்வோர்... படுக அனை பிடிவா



பட்டாணி ஐஸ்க்ரீம் ஐசன்

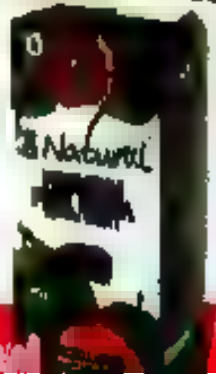
தேவையான பொருள்கள் : பச்சைப் பட்டாணி (இலிப்பு) - ½ கிலோ,
 சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு - தரை 2 ஸ்பூன்,
 குளிர்ந்த நீர் - 3 தம்மா, ஐஸ் கட்டிக் - சிறிதளவு,
 ஐஸ்க்ரீம் - மிகத்தமமான வகை.

செய்முறை : உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த பட்டாணி

வைக்கி, சர்க்கரை, சாறு இவற்றைக்
 கலந்து நீர் சேர்க்கவும். ஐசனில் ஐஸ்
 கட்டிக், ஐஸ்க்ரீம் கலந்து பருக
 வும். பட்டாணி ஐசன் ஆனை
 ஃப்ரெஷ் ஆக்கும்.

- ஜி. அம்ருதா, பெங்களூர்.

3 Natural
PREMIUM
PINK GUAVA

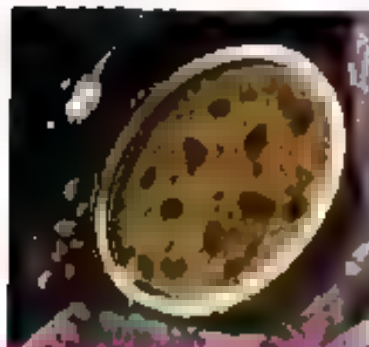


ஐஸ்
64!

சுகாதாரமான நுகர்வோர்... படுக அனை பிடிவா

ஆம்மண்ட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பாதாம் மருப்பு - 200 கிராம்,
சர்க்கரை - 200 கிராம், தண்ணீர் - 3 தம்மா.



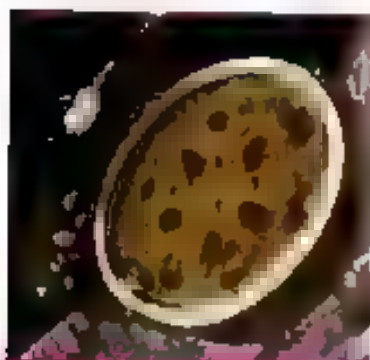
செய்முறை : வெந்தீரில் ஊறவைத்த பாதாமை, தேர்நீர், மிக்ஸரில் சிபுறுதாக்கவும். தண்ணீரில் கைத்து பாதி அளவை கச கண்டும் வரை கொதிக்கவிட்டு, சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்பத் பதத்தில் இறக்கி, குவிரவைத்து 1 தம்மா தண்ணீருக்கு, மூன்று எப்பன் சர்பத் கைத்து குடிக்க ஆராயைத் தூண்டுமே ஆம்மண்ட் ஜூஸ்!

ஆர். ராஜகங்குலி, விருப்பூர்.

மாங்கையா மலர் அந்திமம் தம்பர் 1 மலர்

ஆம்மண்ட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பாதாம் மருப்பு - 200 கிராம்,
சர்க்கரை - 200 கிராம், தண்ணீர் - 3 தம்மா.



செய்முறை : வெந்தீரில் ஊறவைத்த பாதாமை, தேர்நீர், மிக்ஸரில் சிபுறுதாக்கவும். தண்ணீரில் கைத்து பாதி அளவை கச கண்டும் வரை கொதிக்கவிட்டு, சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்பத் பதத்தில் இறக்கி, குவிரவைத்து 1 தம்மா தண்ணீருக்கு, மூன்று எப்பன் சர்பத் கைத்து குடிக்க ஆராயைத் தூண்டுமே ஆம்மண்ட் ஜூஸ்!

- ஆர். ராஜகங்குலி, விருப்பூர்.

மாங்கையா மலர்

வினாம்பழ கேக்

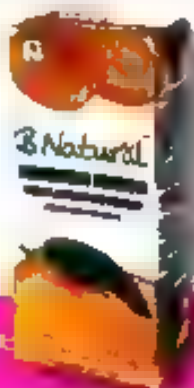
தேவையான பொருள்கள் :

வினாம்பழ சதைப்பற்று - 2 கப், தேங்காய்ப் பாக் - 4 கப், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிக் - தலா 1 கப், ஒரெப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழத்தைவும், சர்க்கரையையும் முதலிக் மிக்ஸரிலிக் கற்றவிட்டு, சிறகு தேங்காய்ப் பாக், ஒரெச் சேத்து மீண்டும் கற்றவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட, வினாம்பழ கேக் 'டாப்' ஆக இருக்கும்.

- இரா. மாலதி, மதுரை.

3 Natural
PREMIUM MANGO



ஜேஸ் 64!

மீனாட்சி வெங்கோ...தொழில் வெங்கோ!

வினாம்பழ கேக்

தேவையான பொருள்கள் :

வினாம்பழ சதைப்பற்று - 2 கப், தேங்காய்ப் பாக் - 4 கப், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிக் - தலா 1 கப், ஒரெப்பொடி - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழத்தைவும், சர்க்கரையையும் முதலிக் மிக்ஸரிலிக் கற்றவிட்டு, சிறகு தேங்காய்ப் பாக், ஒரெச் சேத்து மீண்டும் கற்றவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட, வினாம்பழ கேக் 'டாப்' ஆக இருக்கும்.

- இரா. மாலதி, மதுரை.

3 Natural
PREMIUM MANGO



ஜேஸ் 64!

மீனாட்சி வெங்கோ...தொழில் வெங்கோ!

சைனா கிராஸ் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சைனா கிராஸ் - ½ கப், நுங்கு - 2,

சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஆறிய பால் - 2 கப், லோஸ் சிரப் - ¼ கப்

செய்முறை : நீர் கலந்து, அடுப்பில்

காயவைத்த சைனாகிராஸை, தட்டில் ஊற்ற செட்டாகி விடும். நுங்கு, சிரப், பால் இவற்றை மிக்ஸரியில் அடித்து, பொடியாக நுண்டமாக்கிய சைனா கிராஸ் தூவி அருந்தினால் கிரங்கடிக் கும் சைனா கிராஸ் ஜூஸுக்கு ஏக கிராக்கி. - கே. விஜயா, சென்னை.



மாங்கையா மலர்

சைனா கிராஸ் ஜூஸ்

சைனா கிராஸ் ஜூஸ்

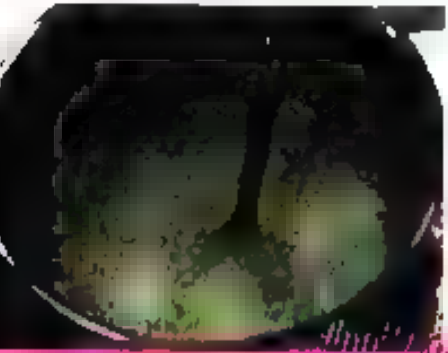
தேவையான பொருள்கள் :

சைனா கிராஸ் - ½ கப், நுங்கு - 2,

சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஆறிய பால் - 2 கப், லோஸ் சிரப் - ¼ கப்

செய்முறை : நீர் கலந்து, அடுப்பில்

காயவைத்த சைனாகிராஸை, தட்டில் ஊற்ற செட்டாகி விடும். நுங்கு, சிரப், பால் இவற்றை மிக்ஸரியில் அடித்து, பொடியாக நுண்டமாக்கிய சைனா கிராஸ் தூவி அருந்தினால் கிரங்கடிக் கும் சைனா கிராஸ் ஜூஸுக்கு ஏக கிராக்கி. - கே. விஜயா, சென்னை.





காது பிச்சுக் கோழி

தேவையான பொருள்கள் : வரையப்பழம் - 4, தேங்காய்ப் பால், இனிர்
- தலா 1 கப், கரும்புச் சாறு - ½ லிட்டர், தேங்காய்த்
நுருவல், தேன் - தலா 1 ஸ்பூன், மிகுந்த தூள், **3 Natural**
சுக்குப் பொடி - தலா ½ ஸ்பூன். **PREMIUM**

செய்முறை : தேங்காய்த் துருவலைத் தனிர, இதர அமிட்டங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து, மிக்ஸரில் அடிக்கவும். குவிர வைத்த ஜூஸில், துருவலைத் தானி அருந்தவும்.

- சென்னை சந்திரன், புதிதாகம்.

B Natural
PREMIUM
MIXED FRUIT



பெரும்பாலும் கவிதைகள் கட்டுப்பாட்டு, கட்டுப்பாட்டின் 'நி' கட்டுப்பாட்டில்.



கனக பிலக் கோக

தேவையான பொருள்கள் : வரையூப்பழம் - 4, தேய்காய்ப் பாகல், இளநீர் - தலா 1 கப், கரும்புச் சாறு - ½ லிட்டர், தேய்காய்த் துருவல், தேன் - தலா 1 ஸ்பூன், மிளகுத் தூள், **3 Natural PREMIUM** சுக்குப் பொடி - தலா ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : தேங்காய்த் துருவலைத்
தனிர, இதுர அபிட்டங்களை ஒன்றாகச்
சேர்த்து, மிக்ஸரில் அடிக்கவும்.
ருனிர வைத்த ஜூஸில், துருவ
லைத் தூவி அருந்தவும்.

- சென்னை சந்திரன், புதிதகம்.

3 Natural
PREMIUM
MIXED FRUIT

[illegible]

தூதுவனை ஜூஸ்

தேவைபாண பொருள்கள் :

தூதுவனை கீரை - 4 கப், வெல்லம் - 100 கிராம்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த கீரையை வதக்கி, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். மண் நீக்கி பாரு வைத்த வெல்லைத்தில் குழையக் கலக்கவும். உப்பும், தேவைபாண அளவு நீரும் சேர்த்துக் குளிர வைத்து அருந்தவும். கீரை ரிடிக்காத வர்களை ஆசையாக அருந்தும் பாணமிது!

- டி. சூர்யா, எம்.ஜி.ஆர். நகர்.

மாங்கையார் மலர்

தரத்தலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

தூதுவனை ஜூஸ்

தேவைபாண பொருள்கள் :

தூதுவனை கீரை - 4 கப், வெல்லம் - 100 கிராம்,
உப்பு - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த கீரையை வதக்கி, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். மண் நீக்கி பாரு வைத்த வெல்லைத்தில் குழையக் கலக்கவும். உப்பும், தேவைபாண அளவு நீரும் சேர்த்துக் குளிர வைத்து அருந்தவும். கீரை ரிடிக்காத வர்களை ஆசையாக அருந்தும் பாணமிது!

- டி. சூர்யா, எம்.ஜி.ஆர். நகர்.

மாங்கையார் மலர்

தரத்தலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

சப்ஜா ஜூஸ்

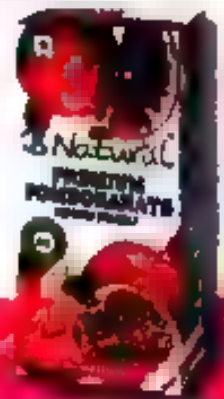
தேவையான பொருள்கள் : சப்ஜா விதை - 1 கரண்டி (நாட்டு மருத்துக் கடையில் கிடைக்கும்), எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், சர்க்கரை - ½ ல்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த சப்ஜா விதைகளை, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். சிறிது நீர் கலந்து, எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து குளிர் வைத்துக் குடித்தால், குட்டைக் குறைக்கும் குட்ஸ்மமான ஜூஸ் ரெடி.

- பங்கஜம் சாமச்சத்திரன், சேலம்.

3 Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜூஸ் 64!



குட்டைக்குக் குட்டை... நாடினா... உட்கூறல்!

சப்ஜா ஜூஸ்

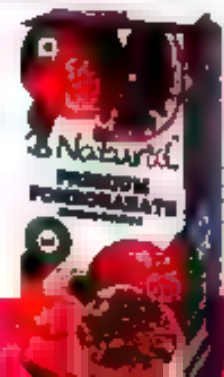
தேவையான பொருள்கள் : சப்ஜா விதை - 1 கரண்டி (நாட்டு மருத்துக் கடையில் கிடைக்கும்), எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், சர்க்கரை - ½ ல்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த சப்ஜா விதைகளை, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். சிறிது நீர் கலந்து, எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து குளிர் வைத்துக் குடித்தால், குட்டைக் குறைக்கும் குட்ஸ்மமான ஜூஸ் ரெடி.

- பங்கஜம் சாமச்சத்திரன், சேலம்.

3 Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜூஸ் 64!



குட்டைக்குக் குட்டை... நாடினா... உட்கூறல்!

மாம்பழ ஜுமாங்க்கா

தேவைவாண பொருள்கள் :

பழுத்த மாம்பழம் - 2, பாக் - 2 தம்மா, கார்ன்ஃப்ளவர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 தம்மா, கோல் எஸான்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ஒரு பழத்தை ஒரு தம்மா சர்க்கரை வுடன் மிக்ஸரில் அடித்து எஸான்ஸுடன் குளிர வைக்கவும். மற்றொரு பழத்தை, கார்ன்ஃப்ளேக்கர் கலத்த மாம்பழக் கூழாக்கி, அடுப்பில் கொதிவிட்டு, கிண்ணங்களில் திராபி ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். ஜூக்ஸென்ற ஜூஸில் மாம்பழ ஜுமாங்க்காவை மிதக்கவிட்டு ஜுமாங்க்கவும்.

- சாந்தா சாமசாமி, சென்னை.

மாம்பழ ஜுமாங்க்கா
மாங்கையர் மலர் தந்திரம் தலை 1 மகனா மாநாடு தீர்ப்பு

மாம்பழ ஜுமாங்க்கா

தேவைவாண பொருள்கள் :

பழுத்த மாம்பழம் - 2, பாக் - 2 தம்மா, கார்ன்ஃப்ளவர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 தம்மா, கோல் எஸான்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ஒரு பழத்தை ஒரு தம்மா சர்க்கரை வுடன் மிக்ஸரில் அடித்து எஸான்ஸுடன் குளிர வைக்கவும். மற்றொரு பழத்தை, கார்ன்ஃப்ளேக்கர் கலத்த மாம்பழக் கூழாக்கி, அடுப்பில் கொதிவிட்டு, கிண்ணங்களில் திராபி ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். ஜூக்ஸென்ற ஜூஸில் மாம்பழ ஜுமாங்க்காவை மிதக்கவிட்டு ஜுமாங்க்கவும்.

- சாந்தா சாமசாமி, சென்னை.

மாம்பழ ஜுமாங்க்கா
மாங்கையர் மலர் தந்திரம் தலை 1 மகனா மாநாடு தீர்ப்பு

சம்பு பட்டாமிக்க

தேவைபாண பொருள்கள் :

சம்பு - 1 கிலோ, மோர், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த சம்பை யிலினிக்
தாவயாக உடைத்துக் கொள்வதும். ஒரு தம்ண்
தாவக்கு, இரண்டு தம்ண் தண்ணீர் எங்கிற
கணக்கில் தன்கு வேகனிடவும்.
ஆறியவுடன் மோர், உப்பு சேர்த்து
குளிர்வைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஆர். சுபா

ராமகிருஷ்ணன், ஈரோடு.

B Natural
PREMIUM JAMUN



ஜேஸ் 64!

அவன் படி ஜேஸ்...ஜேஸ்...ஜேஸ்...அவன் படி ஜேஸ்...ஜேஸ்...ஜேஸ்...

சம்பு பட்டாமிக்க

தேவைபாண பொருள்கள் :

சம்பு - 1 கிலோ, மோர், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த சம்பை யிலினிக்
தாவயாக உடைத்துக் கொள்வதும். ஒரு தம்ண்
தாவக்கு, இரண்டு தம்ண் தண்ணீர் எங்கிற
கணக்கில் தன்கு வேகனிடவும்.
ஆறியவுடன் மோர், உப்பு சேர்த்து
குளிர்வைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஆர். சுபா

ராமகிருஷ்ணன், ஈரோடு.

B Natural
PREMIUM JAMUN



ஜேஸ் 64!

அவன் படி ஜேஸ்...ஜேஸ்...ஜேஸ்...அவன் படி ஜேஸ்...ஜேஸ்...ஜேஸ்...

செமன் கிவி ஜூஸ்

தேவைபாண பொருள்கள் :

கிவி பழத்துண்டுடன் - 1 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் - 2 கப்,

சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : ஏற்கெனவே சர்க்கரை சேர்த்த எலுமிச்சை ஜூஸுடன்

கிவி பழத்துண்டுடன், சர்க்கரை,

மிளகுத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸரியில்

அடித்து குவிரவைக்கவும். செமன்

கிவி கண்டனாக்குக் குவிர்த்தியும்,

நாவுக்கு மலர்ச்சியும் தருமே!

- வி.எம். விஜயலட்சுமி,

சென்னை.

மாங்காய் மண்

செமன் கிவி ஜூஸ்

தேவைபாண பொருள்கள் :

கிவி பழத்துண்டுடன் - 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் - 1 கப்,

சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : ஏற்கெனவே சர்க்கரை சேர்த்த எலுமிச்சை ஜூஸுடன்

கிவி பழத்துண்டுடன், சர்க்கரை,

மிளகுத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸரியில்

அடித்து குவிரவைக்கவும். செமன்

கிவி கண்டனாக்குக் குவிர்த்தியும்,

நாவுக்கு மலர்ச்சியும் தருமே!

- வி.எம். விஜயலட்சுமி,

சென்னை.



Contribution to Mangayar Malai April 2021

கொஞ்சு கலக்கல்

தேவையான பொருள்கள் :

கொஞ்சு - 50 கிராம், கெட்டி மேர் - 1 தம்வர்,

பனங்கற்கண்டு - 1 டேரின் ஸ்பூன்,

சாட் மசாலா பொடி - 1 சிட்டிவக.

செய்முறை : ஊறவைத்த கொஞ்சை

முனைகட்டி விழுதாக்கவும். சுத்தம்

செய்த பனங்கற்கண்டு, மேர்,

மசாலாப் பொடி சேர்த்துக் குளிர

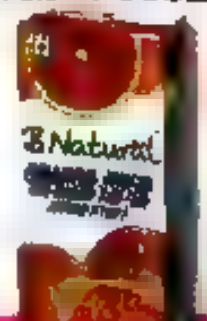
வைத்துப் பருகிப் பாருங்கள்.

அழகாய் இவைத்துப் போவீர்கள்!

- சி. மாலதி, வேளச்சேரி.

**3 Natural
ORANGE JUICE**

**ஜெஸ்
64!**



2யுத்திக்குக்க கொஞ்சு கலக்கல் 2யுத்திக்குக்க கொஞ்சு கலக்கல்



Contribution to Mangayar Malai April 2021

கொஞ்சு கலக்கல்

தேவையான பொருள்கள் :

கொஞ்சு - 50 கிராம், கெட்டி மேர் - 1 தம்வர்,

பனங்கற்கண்டு - 1 டேரின் ஸ்பூன்,

சாட் மசாலா பொடி - 1 சிட்டிவக,

செய்முறை : ஊறவைத்த கொஞ்சை

முனைகட்டி விழுதாக்கவும். சுத்தம்

செய்த பனங்கற்கண்டு, மேர்,

மசாலாப் பொடி சேர்த்துக் குளிர

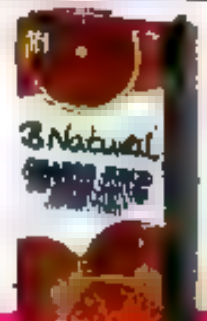
வைத்துப் பருகிப் பாருங்கள்.

அழகாய் இவைத்துப் போவீர்கள்!

- சி. மாலதி, வேளச்சேரி.

**3 Natural
ORANGE JUICE**

**ஜெஸ்
64!**



2யுத்திக்குக்க கொஞ்சு கலக்கல் 2யுத்திக்குக்க கொஞ்சு கலக்கல்

கசகசா பெப்பர் ஜூஸ்

தேவைவாண பொருள்கள் : கசகசா - 1 கரண்டி,
பனங்கற்கண்டு - 2 கரண்டி, பால் - 2½ கப்,

ரோஜா இதழ் - 1 கரண்டி, மினுதுத் தூள் - ½
ஸ்பூன், ஜுஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஒரு மணி நேரம் ஊறிய
கசகசாவையும் பனங்கற்கண்டையும் மிக்ஸிளில்
அரைக்கவும். இதில் மினுதுத்தூள், பால்
இரண்டையும் கலந்து, ரோஜா இதழ், ஜுஸ்
கட்டிகளை மிதக்கவிடவும். இது கோடைக்
கேற்ற 'குளுகுளு' சமாசாரங்க!

- பி. மீனலோச்சனி, நிருகம்பாக்கம்.

மாங்கையார் மலர்

தூதத்தும் நம்பர் 1 மகனார் மாத இதழ்

கசகசா பெப்பர் ஜூஸ்

தேவைவாண பொருள்கள் : கசகசா - 1 கரண்டி,
பனங்கற்கண்டு - 2 கரண்டி, பால் - 2½ கப்,

ரோஜா இதழ் - 1 கரண்டி, மினுதுத் தூள் - ½
ஸ்பூன், ஜுஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஒரு மணி நேரம் ஊறிய
கசகசாவையும் பனங்கற்கண்டையும் மிக்ஸிளில்
அரைக்கவும். இதில் மினுதுத்தூள், பால்
இரண்டையும் கலந்து, ரோஜா இதழ், ஜுஸ்
கட்டிகளை மிதக்கவிடவும். இது கோடைக்
கேற்ற 'குளுகுளு' சமாசாரங்க!

- பி. மீனலோச்சனி, நிருகம்பாக்கம்.

மாங்கையார் மலர்

தூதத்தும் நம்பர் 1 மகனார் மாத இதழ்

பெப்பர், காளான் துறை

தேவையான பொருள்கள் : காளான் துண்டுகள் - ¼ கிலோ,
வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2, வெண்ணெய் - 50 கிராம், எக்கு, உப்பு,
மிளகுத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு - ருசிக்கு.

செய்முறை : காளானை பாதிப்பளவு வெண்ணெயில் வதக்கி, மீதி வெண்ணெயில் வெங்காயம், தக்காளி வதக்கவும். எல்லாவற்றையும் அரைத்து, தேவையான நீர் விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, இதரப் பொருட் களைச் சேர்க்கவும்.

- வர்ணி ராமகிருஷ்ணன்,
திருவனந்தபுரம்.

B Natural
PREMIUM
ROSE LYCHEE



ஜெஸ் 64!

தோஸ்...தோஸ்...நீதி... தாய் தனக்கு வந்தி!

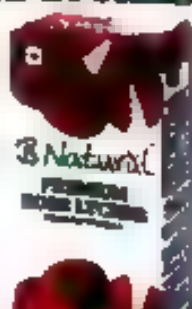
பெப்பர், காளான் துறை

தேவையான பொருள்கள் : காளான் துண்டுகள் - ¼ கிலோ,
வெங்காயம், தக்காளி - தலா 2, வெண்ணெய் - 50 கிராம், எக்கு, உப்பு,
மிளகுத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு - ருசிக்கு.

செய்முறை : காளானை பாதிப்பளவு வெண்ணெயில் வதக்கி, மீதி வெண்ணெயில் வெங்காயம், தக்காளி வதக்கவும். எல்லாவற்றையும் அரைத்து, தேவையான நீர் விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, இதரப் பொருட் களைச் சேர்க்கவும்.

- வர்ணி ராமகிருஷ்ணன்,
திருவனந்தபுரம்.

B Natural
PREMIUM
ROSE LYCHEE



ஜெஸ் 64!

தோஸ்...தோஸ்...நீதி... தாய் தனக்கு வந்தி!

தக்காளி காக்டெயில்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த தக்காளி - ¼ கிலோ, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், தேன் - 1 ஃபூன், நாட்டுச் சர்க்கரை - தேவைக்கு. வெங்காய மிளகுத் தூள், உப்பு, புதினா இலைகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தக்காளியை சர்க்கரைபுடன் மிக்ஸரில் அடிக்கவும். புதினா இலைகளுடன், அனைத்தையும் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தவும். 'தனதன' உடம்பிற்கு தக்காளி காக்டெயில் உதவும்.

- மீனாட்சி ஸ்ரீநிவாஸன், ஓரூர்.

மங்களையா மலர்

தக்காளி காக்டெயில்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த தக்காளி - ¼ கிலோ, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், தேன் - 1 ஃபூன், நாட்டுச் சர்க்கரை - தேவைக்கு. வெங்காய மிளகுத் தூள், உப்பு, புதினா இலைகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தக்காளியை சர்க்கரைபுடன் மிக்ஸரில் அடிக்கவும். புதினா இலைகளுடன், அனைத்தையும் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தவும். 'தனதன' உடம்பிற்கு தக்காளி காக்டெயில் உதவும்.

- மீனாட்சி ஸ்ரீநிவாஸன், ஓரூர்.



ement to Mangayar Malar April 2018

ராஜ்மா கீர்

தேவையான பொருள்கள் : ராஜ்மா, நாட்டுச் சர்க்கரை - 1 கப், பரு - 3 கப், கொக்கோ பவுடர் - 1 ஸ்பூன், அக்குப் பொடி, ஸாப்பொடி - தரை 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த ராஜ்மாவை நன்கு விரிவுக் குக் செய்யவும். வெந்த பருப்பு, கொக்கோ பவுடர், சர்க்கரை இதை பொடிகள் சேர்த்து மிக்ஸரி யில் அடிக்கவும். ஆறிய பானில் கலந்து குவிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

- ப்ரிவா ராஜேஷ், வேளச்சேரி.

**3 Natural
PREMIUM
ORANGE MANGO**

**ஜேஸ்
64!**



பெரிய பழம் சர்க்கரை கீ... பிடிக்கலாம் 2 பக்கம் தர்பா கொடி



ement to Mangayar Malar April 2018

ராஜ்மா கீர்

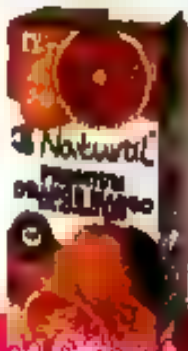
தேவையான பொருள்கள் : ராஜ்மா, நாட்டுச் சர்க்கரை - 1 கப், பரு - 3 கப், கொக்கோ பவுடர் - 1 ஸ்பூன், அக்குப் பொடி, ஸாப்பொடி - தரை 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த ராஜ்மாவை நன்கு விரிவுக் குக் செய்யவும். வெந்த பருப்பு, கொக்கோ பவுடர், சர்க்கரை இதை பொடிகள் சேர்த்து மிக்ஸரி யில் அடிக்கவும். ஆறிய பானில் கலந்து குவிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

- ப்ரிவா ராஜேஷ், வேளச்சேரி.

**3 Natural
PREMIUM
ORANGE MANGO**

**ஜேஸ்
64!**



பெரிய பழம் சர்க்கரை கீ... பிடிக்கலாம் 2 பக்கம் தர்பா கொடி

கிரீன் கூரை

தேவையான பொருள்கள் :

துருவிய மாங்காய்- ½ கப், இஞ்சி, சீரகம், புதினா, மிளகு - தலா ¼ ண்பூன், உப்பு/சர்க்கரை - தேவைக்கு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

துருவிய மாங்காயுடன் மருந்து சாமான்சுக் சேர்த்து அரைத்துக் கூழாக்கவும். அத்துடன் உப்பு/சர்க்கரையையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று விடவும். ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருக சின்ன செலையில் பெரிய கூரை விடைக்குமே!

- எம். கே. பாக்யலக்ஷ்மி, புதுடெல்லி.

சாத்தியமான உணவு

மாங்காயர் மலர் தாத்தியும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கிரீன் கூரை

தேவையான பொருள்கள் :

துருவிய மாங்காய்- ½ கப், இஞ்சி, சீரகம், புதினா, மிளகு - தலா ¼ ண்பூன், உப்பு/சர்க்கரை - தேவைக்கு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

துருவிய மாங்காயுடன் மருந்து சாமான்சுக் சேர்த்து அரைத்துக் கூழாக்கவும். அத்துடன் உப்பு/சர்க்கரையையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று விடவும். ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருக சின்ன செலையில் பெரிய கூரை விடைக்குமே!

- எம். கே. பாக்யலக்ஷ்மி, புதுடெல்லி.

சாத்தியமான உணவு

மாங்காயர் மலர்

முட்டைக் கோஸ் கீ

தேவையான பொருள்கள் : துருவிய கோன் - 1 கப்,
சர்க்கரை - ¼ கப், பால் - 1 லிட்டர், நெய் - 2 லூன்,
முந்திரி - 8, வெணிகை அளான் - சிறு துளி,
சுயம்சம், சைத்தாங் - தலா 1 லிட்டாக.

செய்முறை : நெய்யில் வதக்கி, நன்கு வெந்த
கோரைசு மூத்திரியுடன் சேர்த்துரைக்கவும்.

காய்ச்சி ஆழிய பாலில் கலாண்டு, குக்
குமபூ, ஏலம் கலந்து கேசம் சுவழில்
கலந்து குளிர்வைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஸ்தபு ராமசுந்தரி, அண்ணாமலை.



தமிழ்.

ஜனம்
64!

အိမ်ထောင်ရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်

Q. Linda Garcia 20

தேவையான பொருள்கள் : துருணிய கேஸ் - 1 கப்,
சர்க்கரை - ¾ கப், பால் - 1 லிட்டர், தெய் - 2 ஂழ்ன்,
முந்திரி - 8, வெனிலா எண்ணெய் - சில துளி,
குங்குமப்பூ, ஏகத்தாள் - தனா 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : நெய்யில் வதக்கி, நன்கு வெந்த கோரை மூத்திரியுடன் சேர்த்துக்கொவும்.

காய்ச்சி ஆதிய பாலில் எண்ணெய், சூன்
சூமப்பூ, ஏனம் கலந்து கோஸ் ஆழில்
கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஐதய ராமசுரீர்த்தி, அண்ணாமலை.



ஆன்
64!

2009-2010

குக்கும்பர், பட்டர் மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளரிக்காய் - ½ கிலோ,
புளிப்பில்லாத மோர் - 2 லிட்டர்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - தலா 1 துண்டு,
சப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை எல்லாவற்று
டனும் சேர்த்து ஜூஸாக்கவும். வெள்ளரிச் சாறுடன்
மோர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். ஜில்லெண்டர்
குக்கும்பர் ஷேக், படா ஷேக்குதான்.

க. அமதினி, திருவனந்தபுரம்

முங்கையர் மலர்

தேவையான பொருள்கள் :

வெள்ளரிக்காய் - ½ கிலோ,
புளிப்பில்லாத மோர் - 2 லிட்டர்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் - தலா 1 துண்டு,
சப்பு, பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை எல்லாவற்று
டனும் சேர்த்து ஜூஸாக்கவும். வெள்ளரிச் சாறுடன்
மோர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். ஜில்லெண்டர்
குக்கும்பர் ஷேக், படா ஷேக்குதான்.

க. அமதினி, திருவனந்தபுரம்

ஜிஞ்சர் ஏம்

தேவையான பொருள்கள் : வடித்த ஜிஞ்சிச் சாறு - 1 கரண்டி,
சாத்துக்குடி ஜூஸ் - 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் -
2 கப், சர்க்கரை - 150 கிராம், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : எல்லா ஜூஸ்களையும் ஒன்றாக்கி, **3 Natural**
சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து நுரை வரும் வரை **PREMIUM JAMUN**
மிக்ஸரில் சுற்றவும். குவிரவைத்தோ,
ஐஸ் கட்டிகக் சேர்த்தோ பருகவும்.
ஜிஞ்சர் ஏம் 'ஜிங்குஜர்' பாட
வைக்குமே!

- கே. ராஜகங்குலி,
நங்கநல்லூர்.

ஜெஸ்
64!



மேம்பெற்ற குடிப்பதில் உயர்ந்த தரம்!

ஜிஞ்சர் ஏம்

தேவையான பொருள்கள் : வடித்த ஜிஞ்சிச் சாறு - 1 கரண்டி,
சாத்துக்குடி ஜூஸ் - 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் -
2 கப், சர்க்கரை - 150 கிராம், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : எல்லா ஜூஸ்களையும் ஒன்றாக்கி, **3 Natural**
சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து நுரை வரும் வரை **PREMIUM JAMUN**
மிக்ஸரில் சுற்றவும். குவிரவைத்தோ,
ஐஸ் கட்டிகக் சேர்த்தோ பருகவும்.
ஜிஞ்சர் ஏம் 'ஜிங்குஜர்' பாட
வைக்குமே!

- கே. ராஜகங்குலி,
நங்கநல்லூர்.

ஜெஸ்
64!



மேம்பெற்ற குடிப்பதில் உயர்ந்த தரம்!

என்னுள் பால்

தேவையான பொருள்கள் : கறுப்பு என் - 100 கிராம்,
தேங்காய்ப் பால் - 1 தம்ளர், வெல்ஸம் - 100 கிராம்,
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை : ஊறவைத்த எண்ணத் துணியில் மூட்
டையாகக் கட்டி முனைக்க விடவும்.



முனைத்த எண்ண பாலெடுத்து வாடி
கட்டவும். சுத்தம் செய்த வெல்ஸம்,
தேங்காய்ப் பால், ஏலம் சேர்த்து
ஃபிரிட்டிளில் வைத்துப் பருகவும்.
ஒல்லியானவர்கள் வானிப்பாக இது
ஒரு சாண்ட்!

எஸ். ராமலெட்சுமி, தஞ்சாவூர்.

மாங்கையா மலர்

என்னுள் பால்

தேவையான பொருள்கள் : கறுப்பு என் - 100 கிராம்,
தேங்காய்ப் பால் - 1 தம்ளர், வெல்ஸம் - 100 கிராம்,
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை : ஊறவைத்த எண்ணத் துணியில் மூட்
டையாகக் கட்டி முனைக்க விடவும்.



முனைத்த எண்ண பாலெடுத்து வாடி
கட்டவும். சுத்தம் செய்த வெல்ஸம்,
தேங்காய்ப் பால், ஏலம் சேர்த்து
ஃபிரிட்டிளில் வைத்துப் பருகவும்.
ஒல்லியானவர்கள் வானிப்பாக இது
ஒரு சாண்ட்!

- எஸ். ராமலெட்சுமி, தஞ்சாவூர்.

கீரா கானூர் கூல்

தேவையான பொருள்கள் : வெண்ணரி, காரட், தக்காளி பழச் சாறுகள் - தரை 1 கப், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 பழம், மிளகு, சீரகப் பொடிக்கல் - தரை 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன், உப்பு, சாட் மசாலா தூள், புதினா, கறிவேப்பிலை பொடி - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எல்லா சாறுகளையும் கலந்து பொடிக்கல், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து, தேவையப் பட்டால் நீரும் சேர்த்துக் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தலாம். இரத்தக்கொதிப்பை ஓரம் கட்டும் கீரா கானூர்.

- வி. விரபா, புதுடெல்லி.

ஜெஸ் 64!



பீனேக் மேங்கோ... பீனேக் மேங்கோ...



கீரா கானூர் கூல்

தேவையான பொருள்கள் : வெண்ணரி, காரட், தக்காளி பழச் சாறுகள் - தரை 1 கப், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 பழம், மிளகு, சீரகப் பொடிக்கல் - தரை 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன், உப்பு, சாட் மசாலா தூள், புதினா, கறிவேப்பிலை பொடி - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எல்லா சாறுகளையும் கலந்து பொடிக்கல், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து, தேவையப் பட்டால் நீரும் சேர்த்துக் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தலாம். இரத்தக்கொதிப்பை ஓரம் கட்டும் கீரா கானூர்.

- வி. விரபா, புதுடெல்லி.

ஜெஸ் 64!



பீனேக் மேங்கோ... பீனேக் மேங்கோ...

ஆப்பின் சோடா பஞ்சு

தேவைவரான பொருள்கள் : பச்சை நிற ஆப்பின் - 1, வறுத்துப் பொடித்த பட்டைத் தூள் - ½ ஸ்பூன், சர்க்கரை - 1கரண்டி, உப்பு - சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், சோடா - 1 பாட்டில் அளவு.

செய்முறை : ஒரு தம்ளர் நீரில் வெந்த ஆப்பின் துண்டுகளை தண்ணீர், பட்டைத் தூள் சேர்த்து வடிகட்டவும். சர்க்கரை சேர்த்து கரைத்தவுடன் குளிரவைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு கலந்த ஆப்பின் ஜூஸை அரைத் தம்ளர் விட்டு, மீதி அரை தம்ளருக்கு சோடா சேர்த்துப் பருக... என்ன குளுமை!

- ஆர். லக்ஷ்மி, சேலம்.

மாங்கையார் மலர்

ஆப்பின் சோடா பஞ்சு

தேவைவரான பொருள்கள் : பச்சை நிற ஆப்பின் - 1, வறுத்துப் பொடித்த பட்டைத் தூள் - ½ ஸ்பூன், சர்க்கரை - 1கரண்டி, உப்பு - சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், சோடா - 1 பாட்டில் அளவு.

செய்முறை : ஒரு தம்ளர் நீரில் வெந்த ஆப்பின் துண்டுகளை தண்ணீர், பட்டைத் தூள் சேர்த்து வடிகட்டவும். சர்க்கரை சேர்த்து கரைத்தவுடன் குளிரவைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு கலந்த ஆப்பின் ஜூஸை அரைத் தம்ளர் விட்டு, மீதி அரை தம்ளருக்கு சோடா சேர்த்துப் பருக... என்ன குளுமை!

- ஆர். லக்ஷ்மி, சேலம்.



Copyright to Mangayar Malar April 2014

கதலிப்பழ கருப்பட்டி கேட்க

தேவைவாண பொருள்கள் : வாழையழம் - 2 [பூவன்], புளி - பெரிய கொட்டைபாக்களவு, கருப்பட்டி - 50 கிராம், ஈரம், சுக்குப் பொடி- 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பழத்தை தோசெடுத்த மின்னல் **B Natural** விழுதாக்கவும். புளியைக் கரைத்து, கரைந்த கருப் **PINEAPPLE JUICE** பட்டி சேர்த்து வடிகட்டவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து குவியவைத்தோ, ஐஸ் கட்டி கலத்தோ பருகவும். கால்கியத்திற்கு கருப்பட்டியை மிஞ்சிய பொருளும் உண்டோ?

- அ. ச. வள்ளி, முக்காளி.

ஜெஸ் 64!



சுபத்திரை விழுதாக்கவும். கருப்பட்டி கேட்க



Copyright to Mangayar Malar April 2014

கதலிப்பழ கருப்பட்டி கேட்க

தேவைவாண பொருள்கள் : வாழையழம் - 2 [பூவன்], புளி - பெரிய கொட்டைபாக்களவு, கருப்பட்டி - 50 கிராம், ஈரம், சுக்குப் பொடி- 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பழத்தை தோசெடுத்த மின்னல் **B Natural** விழுதாக்கவும். புளியைக் கரைத்து, கரைந்த கருப் **PINEAPPLE JUICE** பட்டி சேர்த்து வடிகட்டவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து குவியவைத்தோ, ஐஸ் கட்டி கலத்தோ பருகவும். கால்கியத்திற்கு கருப்பட்டியை மிஞ்சிய பொருளும் உண்டோ?

- அ. ச. வள்ளி, முக்காளி.

ஜெஸ் 64!



சுபத்திரை விழுதாக்கவும். கருப்பட்டி கேட்க

அரைநெல்லி ஜூஸ்

தேவைபாண பெருக்கல் : அரை நெல்லிக்காய் - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - ½ கிலோ, மஞ்சள் கரை - 1 சிட்டிகை,
பிடித்தமான எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்.



செய்முறை : இட்லித் தட்டில் வேகவைத்த நெல்லியை, கொட்டை நீக்கி கூழாக்கவும். அரைத் தம்மா நீரில் சர்க்கரையை கம்பிப் பாரு வைத்து விழுதைச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கரை, எண்ணெய் சேர்க்கவும். ஆயாசம் போக்கும் அரை நெல்லி ஜூஸ் அமர்க்கணமாகிடுக்கும்.

- சரஸ்வதி கோபால், திருச்சி.

மாங்காய் மலர்

அரைநெல்லி ஜூஸ்

தேவைபாண பெருக்கல் : அரை நெல்லிக்காய் - ¼ கிலோ,
சர்க்கரை - ½ கிலோ, மஞ்சள் கரை - 1 சிட்டிகை,
பிடித்தமான எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்.



செய்முறை : இட்லித் தட்டில் வேகவைத்த நெல்லியை, கொட்டை நீக்கி கூழாக்கவும். அரைத் தம்மா நீரில் சர்க்கரையை கம்பிப் பாரு வைத்து விழுதைச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கரை, எண்ணெய் சேர்க்கவும். ஆயாசம் போக்கும் அரை நெல்லி ஜூஸ் அமர்க்கணமாகிடுக்கும்.

- சரஸ்வதி கோபால், திருச்சி.

எவர் க்ரீன் ஜேக்

தேவையான பொருள்கள் : முனைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசுறை, முருங்கை, மணத்தக்காளி, வெந்தயக் கீரை - தரை 1 லிடி, தயிர் - 2 கப், சர்க்கரை - தேவைக்கு, சீரகம் - சிறிதனவு.

செய்முறை : சீரகம் சேர்த்து, கிணிகளை ஆனியில் வேகவிட்டு மிக்ஸரில் அரைக்கவும். தம்ளரில் சர்க்கரை கலத்த தயிர், அதற்கு மேல் அரைத்த விழுது, மீண்டும் தயிர் என்று கலக்கிப் புகை கலக்கலாமே!

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

3 Natural
APPLE JUICE

ஜேஸ்
64!



செய்முறை : சீரகம் சேர்த்து, கிணிகளை ஆனியில் வேகவிட்டு மிக்ஸரில் அரைக்கவும். தம்ளரில் சர்க்கரை கலத்த தயிர், அதற்கு மேல் அரைத்த விழுது, மீண்டும் தயிர் என்று கலக்கிப் புகை கலக்கலாமே!

எவர் க்ரீன் ஜேக்

தேவையான பொருள்கள் : முனைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசுறை, முருங்கை, மணத்தக்காளி, வெந்தயக் கீரை - தரை 1 லிடி, தயிர் - 2 கப், சர்க்கரை - தேவைக்கு, சீரகம் - சிறிதனவு.

செய்முறை : சீரகம் சேர்த்து, கிணிகளை ஆனியில் வேகவிட்டு மிக்ஸரில் அரைக்கவும். தம்ளரில் சர்க்கரை கலத்த தயிர், அதற்கு மேல் அரைத்த விழுது, மீண்டும் தயிர் என்று கலக்கிப் புகை கலக்கலாமே!

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

3 Natural
APPLE JUICE

ஜேஸ்
64!



செய்முறை : சீரகம் சேர்த்து, கிணிகளை ஆனியில் வேகவிட்டு மிக்ஸரில் அரைக்கவும். தம்ளரில் சர்க்கரை கலத்த தயிர், அதற்கு மேல் அரைத்த விழுது, மீண்டும் தயிர் என்று கலக்கிப் புகை கலக்கலாமே!

தர்வெண் பூசணி பஞ்சு

தேவையான பொருள்கள் : தர்பூசணி - 200 கிராம்,
வெண்பூசணி, பனங்கற்கண்டு - தலா 50 கிராம்,
பேரிச்சை துண்டங்கள் - 3 பழம்.



செய்முறை: இரண்டு பூசணிகளையும் சுத்தம் செய்து கூழாக்கவும். பனங்கற்கண்டைப் பொடித்து தண்ணீரில் போட்டு மண் நீக்கவும். வடிகட்டிய கூழையும், கற்கண்டையும் கலந்து, பேரிச்சை துண்டங்கள் சேர்த்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

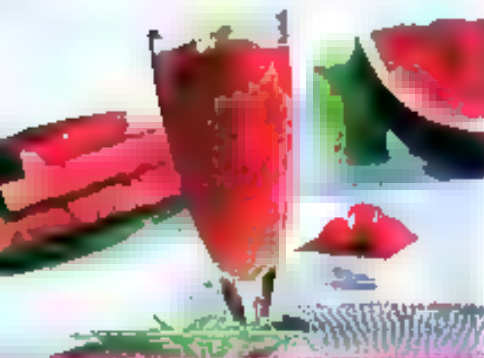
- ஜே. பத்மா, துறையூர்.

மாங்கையார் மலர்

இந்த நூல் நான் புகழ்வதை கீழே

தர்வெண் பூசணி பஞ்சு

தேவையான பொருள்கள் : தர்பூசணி - 200 கிராம்,
வெண்பூசணி, பனங்கற்கண்டு - தலா 50 கிராம்,
பேரிச்சை துண்டங்கள் - 3 பழம்.



செய்முறை: இரண்டு பூசணிகளையும் சுத்தம் செய்து கூழாக்கவும். பனங்கற்கண்டைப் பொடித்து தண்ணீரில் போட்டு மண் நீக்கவும். வடிகட்டிய கூழையும், கற்கண்டையும் கலந்து, பேரிச்சை துண்டங்கள் சேர்த்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஜே. பத்மா, துறையூர்.

பன்னீர் ரோஜா பஞ்சு

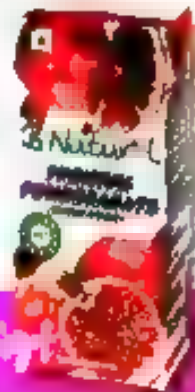
தேவையான பொருள்கள் : பன்னீர் (ரோஸ் கலர்) ரோஜா - 2 கப்,
சர்க்கரை - 200 கிராம், ரோஸ் எஸன்ஸ் - 2 டிராப்கள்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே கொதிக்கும்
நீரில் ரோஜா இதழ்களை ஊறவிட்டு, மறுநாள்
வடிகட்டவும். ஒரு கப் நீரில் சர்க்கரையைக்
கொதிக்கவிட்டு கம்பிப்பாரு பதத்தில் ஆற
வைக்கவும். எஸன்ஸ், ரோஜா சிரப்
ஊற்றவும். குளிர்வைத்த பால்
அல்லது நீரில் சில டிராப்கள் விட்
டுக் குடிக்கவும்.

- ராஜி ரணி, சென்னை.

3 Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜெஸ்
64!



தேவையான பொருள்கள் : பன்னீர் (ரோஸ் கலர்) ரோஜா - 2 கப்,
சர்க்கரை - 200 கிராம், ரோஸ் எஸன்ஸ் - 2 டிராப்கள்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே கொதிக்கும்
நீரில் ரோஜா இதழ்களை ஊறவிட்டு, மறுநாள்
வடிகட்டவும். ஒரு கப் நீரில் சர்க்கரையைக்
கொதிக்கவிட்டு கம்பிப்பாரு பதத்தில் ஆற
வைக்கவும். எஸன்ஸ், ரோஜா சிரப்
ஊற்றவும். குளிர்வைத்த பால்
அல்லது நீரில் சில டிராப்கள் விட்
டுக் குடிக்கவும்.

- ராஜி ரணி, சென்னை.

3 Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜெஸ்
64!



சுகர்கேன் ஸ்பைசி பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் :

கரும்புச் சாறு - 2 தம்ளர்,

இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 1,

நாட்டு சர்க்கரை - 4 ஸ்பூன்கள்,

புதினா தழை - 2 டேரின் ஸ்பூன் (நறுக்கியது).

செய்முறை : கரும்புச் சாறில், சர்க்கரைவைக் கரைத்து, அரைத்த இஞ்சி, மிளகாய் விழுதையும் கலந்து, மிக்ஸரில் ஒரு சுற்று விடவும். குளிரவைத்துப் பருகும் சமயம் நறுக்கிய புதினாவைத் தூவவும்.

- ப்ரதீபா சிவகுமார், தி. நகர்.



மாங்கையா மலர்

தூதத்தும் நுமபா மகனார் மாத திறம்!

சுகர்கேன் ஸ்பைசி பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் :

கரும்புச் சாறு - 2 தம்ளர்,

இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 1,

நாட்டு சர்க்கரை - 4 ஸ்பூன்கள்,

புதினா தழை - 2 டேரின் ஸ்பூன் (நறுக்கியது).

செய்முறை : கரும்புச் சாறில், சர்க்கரைவைக் கரைத்து, அரைத்த இஞ்சி, மிளகாய் விழுதையும் கலந்து, மிக்ஸரில் ஒரு சுற்று விடவும். குளிரவைத்துப் பருகும் சமயம் நறுக்கிய புதினாவைத் தூவவும்.

- ப்ரதீபா சிவகுமார், தி. நகர்.



சுரைக்காய் வேகல்

தேவையான பொருள்கள் : பிஞ்சு சுரைக்காய் - 1,

பால் - 1 தம்மர், எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம்,

சர்க்கரை - 3 ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த காயை மிக்ஸரியில் அரைத்து

வடிக்கட்டவும். சர்க்கரை, எ. சாறு, உப்பு

[டேஸ்ட் சேஞ்சர்], கலந்து, குவிர

வைத்த பாளில் சேர்த்துப் பருகவும்.

சத்தான சுரை வேகல் அலேகி!

- சீதா ராமன், கொல்கத்தா.



ஜீஸ் 64!



செய்யவேண்டியவை மிகப்பெரிய அளவிலும் அமை

சுரைக்காய் வேகல்

தேவையான பொருள்கள் : பிஞ்சு சுரைக்காய் - 1,

பால் - 1 தம்மர், எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம்,

சர்க்கரை - 3 ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

சுத்தம் செய்த காயை மிக்ஸரியில் அரைத்து

வடிக்கட்டவும். சர்க்கரை, எ. சாறு, உப்பு

[டேஸ்ட் சேஞ்சர்], கலந்து, குவிர

வைத்த பாளில் சேர்த்துப் பருகவும்.

சத்தான சுரை வேகல் அலேகி!

- சீதா ராமன், கொல்கத்தா.



ஜீஸ் 64!



செய்யவேண்டியவை மிகப்பெரிய அளவிலும் அமை

- டி. கெதரி துரைசாமி, கருளிப்பட்டி.

பலாப்பழ வேகல்

தேவையான பொருள்கள் : பலாச் சுணைகள் - 8, பால் - 2 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப், பானேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : உத்தோக், கொட்டைகள்
நீக்கிய பழத்தை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸரியில் நன்கு
அடிக்கவும். குளிர் வைத்த பழ ஜூஸ், பால்
இரண்டையும் கலந்து, பரிமாறுவதற்கு
முன் பானேடு கலந்து தரவும்.
பரபரப்பாகப் பேசப்படும் வேகல்
ஆச்சே இது!

-கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி,

குடந்தை.

3 Natural
PREMIUM JAMUN



ஜேஸ்
64!

தலைப்பாக டிரைப் சார்...சர்க்கரைக்கு டட்டா உரி!

பலாப்பழ வேகல்

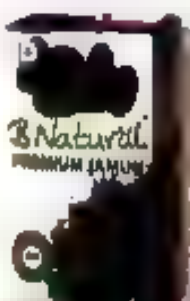
தேவையான பொருள்கள் : பலாச் சுணைகள் - 8, பால் - 2 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப், பானேடு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : உத்தோக், கொட்டைகள்
நீக்கிய பழத்தை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸரியில் நன்கு
அடிக்கவும். குளிர் வைத்த பழ ஜூஸ், பால்
இரண்டையும் கலந்து, பரிமாறுவதற்கு
முன் பானேடு கலந்து தரவும்.
பரபரப்பாகப் பேசப்படும் வேகல்
ஆச்சே இது!

-கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி,

குடந்தை.

3 Natural
PREMIUM JAMUN



ஜேஸ்
64!

தலைப்பாக டிரைப் சார்...சர்க்கரைக்கு டட்டா உரி!

பைன் லித் லெமனேட் சோடா

தேவையான பொருள்கள் : அண்ணாசித் துண்டுகள் - 1கப், கமரை
ஆரஞ்சு துண்டுகள் - 1 கப்,

சர்க்கரை - ½ கப்,

லெமனேட் - 1 பாட்டில்,

கிஸ்மிஸ் பழங்கள் - 1 டேரின் ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த பழங்களை
மிக்ஸியில் நன்கு ஜூஸாக்கி, சர்க்கரை
பைக் கலக்கவும். குளிரவைத்த ஜூஸையும்,
லெமனேட் சோடாவையும் சேர்த்துப் பருகவும்.
தாகம் தீர்க்கும் நல்ல ஜூஸ்!

ஆர்த்தி முரளி, சென்னை.

மாங்காய் மலர்

பைன் லித் லெமனேட் சோடா

தேவையான பொருள்கள் : அண்ணாசித் துண்டுகள் - 1கப், கமரை
ஆரஞ்சு துண்டுகள் - 1 கப்,

சர்க்கரை ½ கப்,

லெமனேட் - 1 பாட்டில்,

கிஸ்மிஸ் பழங்கள் - 1 டேரின் ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த பழங்களை
மிக்ஸியில் நன்கு ஜூஸாக்கி, சர்க்கரை
பைக் கலக்கவும். குளிரவைத்த ஜூஸையும்,
லெமனேட் சோடாவையும் சேர்த்துப் பருகவும்.
தாகம் தீர்க்கும் நல்ல ஜூஸ்!

ஆர்த்தி முரளி, சென்னை.

தரக் கேட்க

தேவையான பொருள்கள் : கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு - தரை ½ கப், முத்திரி பருப்பு - 10, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பால்-2 கப், சர்க்கரை-1 கப், கேசரிப் பவுடர், சைப் **B Natural** பெரு - சிறிதளவு, வாழைப் பழத் துண்டுகள் - ½ கப். **PREMIUM PINK GUAVA**

செய்முறை : நெய்யில் பருப்புக்களை வறுத்து குக்கரில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் பழம், சர்க்கரையுடன் மிக்ஸரில் அரைத்து, பெரு கள் சேர்த்து, குவிரவைத்த பாஸில் கலந்து அருந்தவும்.

- சித்துறு சிவசுப்ரமணியன், செம்பாக்கம்.

ஜெஸ் 641



தரக் கேட்க

தேவையான பொருள்கள் : கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு - தரை ½ கப், முத்திரி பருப்பு - 10, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், பால்-2 கப், சர்க்கரை-1 கப், கேசரிப் பவுடர், சைப் **B Natural** பெரு - சிறிதளவு, வாழைப் பழத் துண்டுகள் - ½ கப். **PREMIUM PINK GUAVA**

செய்முறை : நெய்யில் பருப்புக்களை வறுத்து குக்கரில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் பழம், சர்க்கரையுடன் மிக்ஸரில் அரைத்து, பெரு கள் சேர்த்து, குவிரவைத்த பாஸில் கலந்து அருந்தவும்.

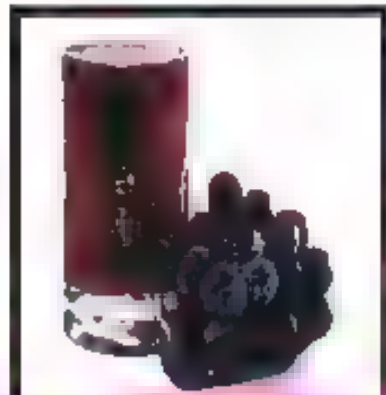
- சித்துறு சிவசுப்ரமணியன், செம்பாக்கம்.

ஜெஸ் 641



ஃப்யூஷன் ஜூஸ்

தேனுவயான பொருள்கள் : கறுப்பு திராட்சை, நாவல் பழம் - தலா 1 கைப் பிடி, (கொட்டை எடுத்தது), ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள் - 2, சர்க்கரை - $\frac{1}{4}$ கரண்டி, மினரல் பொடி, உப்பு - தலா $\frac{1}{4}$ ஃப்யூஷன்.



செய்முறை : எல்லாப் பழங்களையும் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸரில் அரைத்து, இதரச் சாமான்களையும் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றவும். தேனுவப்பட்டால் நீர் சேர்க்கவும். கன்ஃப்யூஷன் இல்லாமல் தாகம் நீர், ஃப்யூஷன் ஜூஸைப் பருகலாம்!

மயா சேகர், மும்பை.

மாங்கையா மூன்

ஃப்யூஷன் ஜூஸ்

தேனுவயான பொருள்கள் : கறுப்பு திராட்சை, நாவல் பழம் - தலா 1 கைப் பிடி, (கொட்டை எடுத்தது), ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள் - 2, சர்க்கரை - $\frac{1}{4}$ கரண்டி, மினரல் பொடி, உப்பு - தலா $\frac{1}{4}$ ஃப்யூஷன்.



செய்முறை : எல்லாப் பழங்களையும் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸரில் அரைத்து, இதரச் சாமான்களையும் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றவும். தேனுவப்பட்டால் நீர் சேர்க்கவும். கன்ஃப்யூஷன் இல்லாமல் தாகம் நீர், ஃப்யூஷன் ஜூஸைப் பருகலாம்!

மயா சேகர், மும்பை.

மாங்கையா மூன்

மசாலா லஸ்னி

தேவையான பொருள்கள் : கெட்டித் தயிர் - 1 கப், சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ கப், ஆம்ரூர் பொடி - $\frac{1}{4}$ ஸ்பூன், இஞ்சி, புதினா சாறு - சில துளிகள், கரம் மசாலா - சிறிதளவு, சீரகப் பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை : வெண்ணெய் வராத அளவித்குத் **B Natural** தயிரையும், சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அடிக்க **PREMIUM MANGO** வும். சாறுகள் சேர்த்த பாதி தம்ஸர் லஸ்னி, அதற்கு மேல் சிறிது ஆம்ரூர் மற்றும் பொடிகல் தூவி, மீதியுள்ள பாதி தம்ஸரில் லஸ்னி சேர்த்துப் பாருங் களேன். மசாலா லஸ்னி ரெடி!

- கே. மீனாட்சி, கரூர்.

ஜெஸ் 64!



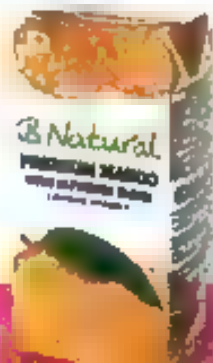
மசாலா லஸ்னி

தேவையான பொருள்கள் : கெட்டித் தயிர் - 1 கப், சர்க்கரை - $\frac{1}{2}$ கப், ஆம்ரூர் பொடி - $\frac{1}{4}$ ஸ்பூன், இஞ்சி, புதினா சாறு - சில துளிகள், கரம் மசாலா - சிறிதளவு, சீரகப் பொடி - சிறிதளவு.

செய்முறை : வெண்ணெய் வராத அளவித்குத் **B Natural** தயிரையும், சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அடிக்க **PREMIUM MANGO** வும். சாறுகள் சேர்த்த பாதி தம்ஸர் லஸ்னி, அதற்கு மேல் சிறிது ஆம்ரூர் மற்றும் பொடிகல் தூவி, மீதியுள்ள பாதி தம்ஸரில் லஸ்னி சேர்த்துப் பாருங் களேன். மசாலா லஸ்னி ரெடி!

- கே. மீனாட்சி, கரூர்.

ஜெஸ் 64!



மேங்கோ ஸஸ்ஸி

தேவைபாண்ட பொருள்கள் :

மாம்பழக் கூழ் - 1 கப், சர்க்கரை - 2½ ல்ப்பூன், தயிர் - 1கப்,
ஐஸ் கட்டிகள் - 2, ஏலத்தூள் - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : பழம், சர்க்கரை, ஏலத்தை ஒன்றாக மிக்ஸரியில் சுற்றவிட்டு, பிறகு தயிர் சேர்த்து மீண்டும் அடிக்கவும். நுரை பொங்க வரும் ஸஸ்ஸியில் ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து அருந்த... ஆறா அருமை!

- ஆர்.ஜி. ஸ்ரீனித்யா நளின்,
கரூர்.

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நுகர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

மேங்கோ ஸஸ்ஸி

தேவைபாண்ட பொருள்கள் :

மாம்பழக் கூழ் - 1 கப், சர்க்கரை - 2½ ல்ப்பூன், தயிர் - 1கப்,
ஐஸ் கட்டிகள் - 2, ஏலத்தூள் - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : பழம், சர்க்கரை, ஏலத்தை ஒன்றாக மிக்ஸரியில் சுற்றவிட்டு, பிறகு தயிர் சேர்த்து மீண்டும் அடிக்கவும். நுரை பொங்க வரும் ஸஸ்ஸியில் ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து அருந்த... ஆறா அருமை!

- ஆர்.ஜி. ஸ்ரீனித்யா நளின்,
கரூர்.

மங்கையர் மலர்

கீம்-புருட் சில் சில்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரிக்காய், தர்பூசணி, பப்பாணி, மாம்பழம்,
ஆப்பிள், ஃபிரெஷ் - சுத்தம் செய்தது தரை 1 கப்,
புதினா இலை - 10, சர்க்கரை - தேவைக்கு,
கக்குத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு - 1 ஃபூன்.

செய்முறை : பழங்களை புதினாவுடன்
மிக்ஸரில் நன்கு அரைத்து, கீம்,
கக்கு, சாறு, சர்க்கரை சேர்த்துக்
குளிரவைக்கவும். வறுத்தெடுக்
கும் வெயிலுக்கு கைமான பாணம்!

- கே. ஆனந்தவல்லி, மைசூர்ப்பூர்.

**3 Natural
PREMIUM
MIXED FRUIT**

**ஜெஸ்
64!**



பெங்களூர் கிளரிக் கட்டு... கட்டிடக் 'ச' பெங்களூர்!

கீம்-புருட் சில் சில்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரிக்காய், தர்பூசணி, பப்பாணி, மாம்பழம்,
ஆப்பிள், ஃபிரெஷ் - சுத்தம் செய்தது தரை 1 கப்,
புதினா இலை - 10, சர்க்கரை - தேவைக்கு,
கக்குத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு - 1 ஃபூன்.

செய்முறை : பழங்களை புதினாவுடன்
மிக்ஸரில் நன்கு அரைத்து, கீம்,
கக்கு, சாறு, சர்க்கரை சேர்த்துக்
குளிரவைக்கவும். வறுத்தெடுக்
கும் வெயிலுக்கு கைமான பாணம்!

- கே. ஆனந்தவல்லி, மைசூர்ப்பூர்.

**3 Natural
PREMIUM
MIXED FRUIT**

**ஜெஸ்
64!**



பெங்களூர் கிளரிக் கட்டு... கட்டிடக் 'ச' பெங்களூர்!

அத்திப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, அரைத்த அத்திப் பழச் சாறு,

தேங்காய்ப்பால் - தலா 1 கப், தேவையான ஐஸ்க்ரீம் - ½ கப்.

செய்முறை :

பழச்சாறு, தேங்காய்ப் பானைக் கலந்து, ஐஸ்க்ரீமுடன் வைப்பர் ரினேட்டிக் சுற்றி பெடுத்து, குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்தோ அருந்தவும். சுட்டெரிக்கும் வெனி லுக்கு ரூப்பராக இருக்கும்.

- ச. ஜெயலட்சுமி, கடலூர்.

மாங்கையா மலர்

அத்திப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, அரைத்த அத்திப் பழச் சாறு,

தேங்காய்ப்பால் - தலா 1 கப், தேவையான ஐஸ்க்ரீம் - ½ கப்.

செய்முறை :

பழச்சாறு, தேங்காய்ப் பானைக் கலந்து, ஐஸ்க்ரீமுடன் வைப்பர் ரினேட்டிக் சுற்றி பெடுத்து, குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்தோ அருந்தவும். சுட்டெரிக்கும் வெனி லுக்கு ரூப்பராக இருக்கும்.

- ச. ஜெயலட்சுமி, கடலூர்.

பப்பாளி ப்ரின்ஸ்!

தேவையான பொருள்கள் : பப்பாளிப் பழம் - 1/2,

கொத்துமல்லி, புதினா தழைகள் - சிறிதளவு, கக்கு, தனியா, மிளகு
பொடிகள் - தலா 1 சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு
½ லூடி, உப்பு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

கொட்டை நீக்கி பப்பாளியின் சாறெடுக்க
வும். அத்துடன் பொடிகள், உப்பு, எலு
மிச்சைச்சாறு சேர்த்து தழைகளைத்
தூனி, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப்
பருகவும்.

ஸ்வேதா சுதாகர், செம்பூர் தாலுகா.

BNatural
PREMIUM
POMEGRANATE



ஜேஸ்
64!

பப்பாளி ப்ரின்ஸ்!

தேவையான பொருள்கள் : பப்பாளிப் பழம் - 1/2,

கொத்துமல்லி, புதினா தழைகள் - சிறிதளவு, கக்கு, தனியா, மிளகு
பொடிகள் - தலா 1 சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு -
½ லூடி, உப்பு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

கொட்டை நீக்கி பப்பாளியின் சாறெடுக்க
வும். அத்துடன் பொடிகள், உப்பு, எலு
மிச்சைச்சாறு சேர்த்து தழைகளைத்
தூனி, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப்
பருகவும்.

- ஸ்வேதா சுதாகர், செம்பூர் தாலுகா.

BNatural
PREMIUM
POMEGRANATE



ஜேஸ்
64!

தரீ இன் ஒன் காக்டெய்ல்

தேவையான பொருள்கள் :

கேரட் பெரியது - 1, ரீட்ரூட் மீடியம் - 1,

எலுமிச்சைச் சாறு - ½ கப்,

தேன் - ஈவைக்கேற்ப.

செய்முறை : சுத்தம் செய்து, துண்டுகளாக கிழ காய்களை அரைத்து, கெட்டிச் சாறு எடுக்கவும். இதில் எ.சாறு, தேன் கலந்து குளிரவைத்து குடிக்கவும். கேரோட்டின் சத்தும், வைட்டமின் 'சி'யும் உடலில் சேர்ந்தால் 'ஐஹூ' திகைத்தான்!

- ஆர். சரவணதேவி, கோனிக்பட்டி.



மாங்கையா மலர்

தரீ இன் ஒன் காக்டெய்ல்

தேவையான பொருள்கள் :

கேரட் பெரியது - 1, ரீட்ரூட் மீடியம் - 1,

எலுமிச்சைச் சாறு - ½ கப்,

தேன் - ஈவைக்கேற்ப.

செய்முறை : சுத்தம் செய்து, துண்டுகளாக கிழ காய்களை அரைத்து, கெட்டிச் சாறு எடுக்கவும். இதில் எ.சாறு, தேன் கலந்து குளிரவைத்து குடிக்கவும். கேரோட்டின் சத்தும், வைட்டமின் 'சி'யும் உடலில் சேர்ந்தால் 'ஐஹூ' திகைத்தான்!

- ஆர். சரவணதேவி, கோனிக்பட்டி.





placement to Mangayam Malar April 2018

ஓட்ஸ் கான்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

வேகவைத்த ஓட்ஸ், வெட்டியவனை தயிர் - தரை 1

கப், சர்க்கரை - ¼ கப், சிப்ரெஷ் கீம் - சித்திரைவு.

செய்முறை : ஒரு தம்மா நீரிக், வேகவைத்த

ஓட்ஸ், சர்க்கரை, தயிர் சேர்த்து, மிக்ஸரிலிக்

ஒரு சுற்று விட்டு குவிர வைக்கவும்.

பரிமாறும் முன் கீமை மிதக்க

விடவும். ஓட்ஸ் கான்ஸிவை

சாப்பிட ஒட்டோ வருவாங்க.

- ம. இத்திராணி, கோவை.

3 Natural
PREMIUM JAMUN

ஜெஸ் 64!



ஈஸஸ் பட்ஜெட்... நீதினைக் கவருவதற்கு ஈஸஸ் ஜெஸ்



placement to Mangayam Malar April 2018

ஓட்ஸ் கான்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

வேகவைத்த ஓட்ஸ், வெட்டியவனை தயிர் - தரை 1

கப், சர்க்கரை - ¼ கப், சிப்ரெஷ் கீம் - சித்திரைவு.

செய்முறை : ஒரு தம்மா நீரிக், வேகவைத்த

ஓட்ஸ், சர்க்கரை, தயிர் சேர்த்து, மிக்ஸரிலிக்

ஒரு சுற்று விட்டு குவிர வைக்கவும்.

பரிமாறும் முன் கீமை மிதக்க

விடவும். ஓட்ஸ் கான்ஸிவை

சாப்பிட ஒட்டோ வருவாங்க.

- ம. இத்திராணி, கோவை.

3 Natural
PREMIUM JAMUN

ஜெஸ் 64!



ஈஸஸ் பட்ஜெட்... நீதினைக் கவருவதற்கு ஈஸஸ் ஜெஸ்

மூலிகை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : புதினா, கொத்துமல்லி, துளசி, கற்பூரவல்லி
இலைகள் - தலா 1 கைப்பிடி, பனங்கற்கண்டு - ½ கப், ஏலம் - சிறிதளவு,
நன்னாசி சர்பத், எலுமிச்சைச் சாறு - தலா 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : இலைகளை மைய
அரைத்து, ஆறிய வெந்தீர் கலந்து வடி
கட்டவும். சுத்தம் செய்த பனங்கற்கண்டு,
ஏலம், சாறுகளைக் கலந்து குவிரவைக்க
வும். மூலிகை ஜூஸ் மூலையை முடுக்கி
விடாதோ?

- எஸ். கண்ணம்மா,
திருநெல்வேலி.

மாங்கையா மலர்

தாதுதாது நம்பா மகனா மாந் இத்தி

மூலிகை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : புதினா, கொத்துமல்லி, துளசி, கற்பூரவல்லி
இலைகள் - தலா 1 கைப்பிடி, பனங்கற்கண்டு - ½ கப், ஏலம் - சிறிதளவு,
நன்னாசி சர்பத், எலுமிச்சைச் சாறு - தலா 1 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : இலைகளை மைய
அரைத்து, ஆறிய வெந்தீர் கலந்து வடி
கட்டவும். சுத்தம் செய்த பனங்கற்கண்டு,
ஏலம், சாறுகளைக் கலந்து குவிரவைக்க
வும். மூலிகை ஜூஸ் மூலையை முடுக்கி
விடாதோ?

- எஸ். கண்ணம்மா,
திருநெல்வேலி.

உலர்பழ டினைட்

தேவையான பொருள்கள் :

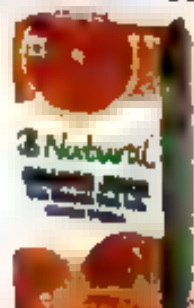
பேரீச்சை பழம், உலர் திராட்சை - தரை 50 கிராம், அத்திப்பழம் - 6, தேன் - ½ கப், பாக் - 1 தம்மா.

செய்முறை : கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சை பழம், திராட்சை, அத்தி மூன்றையும் முதல் நாள் இரவே ஊறப்போட்டு, மறுநாள் மூன்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். அதனுடன் பாக், தேன் கலந்து அருந்தவும். வெகுவாக வெப்பத்தைத் தவிர்த்து இத்த டினைட் சீப்ரூட் டினைட்.

- கே. கதா, சும்பகோணம்.

3 Natural ORANGE JUICE

ஜெஸ் 64!



உலர்பழ டினைட் ஒரு தினமும் உலர்பழ டினைட் ஒரு தினமும்

உலர்பழ டினைட்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரீச்சை பழம், உலர் திராட்சை - தரை 50 கிராம், அத்திப்பழம் - 6, தேன் - ½ கப், பாக் - 1 தம்மா.

செய்முறை : கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சை பழம், திராட்சை, அத்தி மூன்றையும் முதல் நாள் இரவே ஊறப்போட்டு, மறுநாள் மூன்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். அதனுடன் பாக், தேன் கலந்து அருந்தவும். வெகுவாக வெப்பத்தைத் தவிர்த்து இத்த டினைட் சீப்ரூட் டினைட்.

- கே. கதா, சும்பகோணம்.

3 Natural ORANGE JUICE

ஜெஸ் 64!



உலர்பழ டினைட் ஒரு தினமும் உலர்பழ டினைட் ஒரு தினமும்

பஞ்ச பானம்

தேவையான பொருள்கள் : இளநீர் - 2 கப்,
இளம் நுங்கு - 1 கப், அன்னாசிப் பழம் - 1,
தேன், ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தோல் நீக்கி சீனிய நுங்கு, சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக்கிவ
அன்னாசிப் பழம் இரண்டையும் இளநீரில்
சேர்க்கவும். அதில் தேன், ஏலப்பொடி
சேர்த்து குளிரவைத்து குடிக்கவும்.
வெயிலுக்கு பஞ்சபானம் பருக ஏ.சிக்கே
'ஸப்' சொல்லி விடலாம்.

- கமலா, திருச்சி.

மாங்கையா மலர்

பஞ்ச பானம்

தேவையான பொருள்கள் : இளநீர் - 2 கப்,
இளம் நுங்கு - 1 கப், அன்னாசிப் பழம் - 1,
தேன், ஏலம் - தேவைக்கு.

செய்முறை : தோல் நீக்கி சீனிய நுங்கு, சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக்கிவ
அன்னாசிப் பழம் இரண்டையும் இளநீரில்
சேர்க்கவும். அதில் தேன், ஏலப்பொடி
சேர்த்து குளிரவைத்து குடிக்கவும்.
வெயிலுக்கு பஞ்சபானம் பருக ஏ.சிக்கே
'ஸப்' சொல்லி விடலாம்.

- கமலா, திருச்சி.

சாக்ஸெட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பாக் - 1 தம்ளர், சாக்ஸெட் காம்ப்ளான்,
சாக்ஸெட் ஐஸ்கிரீம் - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, வெனிலா எஸன்ஸ் -
1 டுனி.

செய்முறை : கொதித்து ஆறிய பாலில் எக்ஸா
வற்றையும் கலந்து, நுரை பொங்க மிக்ஸி
யில் அடிக்கவும். இதைக் குளிரவைத்
துப் பருகவும். சாக்ஸெட் ஜூஸ்
சப்பு கொட்ட வைக்குமே!

- எம். அமுதா தேவி,
பட்டுக்கோட்டை.

3 Natural
PREMIUM
ROSE LYCHEE



ஜூஸ்
64!

தேவையான பொருள்கள் : பாக் - 1 தம்ளர், சாக்ஸெட் காம்ப்ளான்,
சாக்ஸெட் ஐஸ்கிரீம் - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, வெனிலா எஸன்ஸ் -
1 டுனி.

சாக்ஸெட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பாக் - 1 தம்ளர், சாக்ஸெட் காம்ப்ளான்,
சாக்ஸெட் ஐஸ்கிரீம் - தலா 1 மேஜைக்கரண்டி,
சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி, வெனிலா எஸன்ஸ் -
1 டுனி.

செய்முறை : கொதித்து ஆறிய பாலில் எக்ஸா
வற்றையும் கலந்து, நுரை பொங்க மிக்ஸி
யில் அடிக்கவும். இதைக் குளிரவைத்
துப் பருகவும். சாக்ஸெட் ஜூஸ்
சப்பு கொட்ட வைக்குமே!

- எம். அமுதா தேவி,
பட்டுக்கோட்டை.

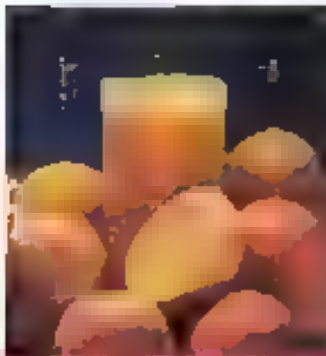
3 Natural
PREMIUM
ROSE LYCHEE



ஜூஸ்
64!

ஆரஞ்சு கூரை

தேவைபாண பொருள்கள் : கமரை ஆரஞ்சு - 2,
இளநீர் - 1, இளநீர் வழுக்கை - 1கப்,
புதினா இலைகள் - 5, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - 1 சிட்டிகை.



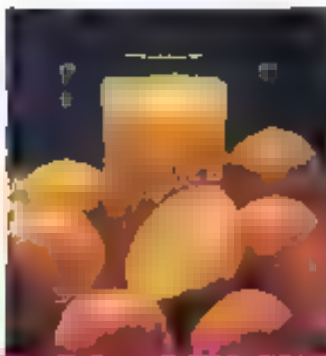
செய்முறை : ஆரஞ்சைப் பழ ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸுடன், உப்பு, சர்க்கரை, புதினா இலைகளைச் சேர்த்து மிக்ஸரில் அடித்து குளிரவைக்கவும். அதனுடன் இளநீர் கலந்து, வழுக்கைத் துண்டுகளைச் சேர்த்து அருந்தினால், அமிர்தம்தான் போங்கத.

- ஏ. சாதா, புரையாக்கம்.

மாணவியா மண

ஆரஞ்சு கூரை

தேவைபாண பொருள்கள் : கமரை ஆரஞ்சு - 2,
இளநீர் - 1, இளநீர் வழுக்கை - 1கப்,
புதினா இலைகள் - 5, சர்க்கரை - 1 தேக்கரண்டி,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - ½ தேக்கரண்டி, உப்பு - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : ஆரஞ்சைப் பழ ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸுடன், உப்பு, சர்க்கரை, புதினா இலைகளைச் சேர்த்து மிக்ஸரில் அடித்து குளிரவைக்கவும். அதனுடன் இளநீர் கலந்து, வழுக்கைத் துண்டுகளைச் சேர்த்து அருந்தினால், அமிர்தம்தான் போங்கத.

- ஏ. சாதா, புரையாக்கம்.

மாணவியா மண

கோகோ டிஸைட்

தேவையான பொருள்கள் : குக்கிங் சாக்ஸைட் - 100 கிராம், திக்கான
பால் - 200 மி.லி., சிப்ரெஷ் கரீம் - 1½ ஂயூன்,
சர்க்கரை - தேவைக்கு. துருணிய சாக்ஸைட்,
கொக்கோ பவுடர் - தரை 2 ஂயூன்.

செய்முறை : உருக்கிய குக்கிங் சாக்ஸைட்
டுடன், பால், கரீம், சர்க்கரை கலந்து மிக்ஸி
யில் அடித்துக் குவிரவைக்கவும்.
பரிமாறும் பொழுது கொக்கோ
பவுடர், துருணிய சாக்ஸைட்
தூவவும்.

- ஜி. நிரம்மா, கரூர்.

3 Natural
PREMIUM
ORANGE MANGO



ஜேஸ்
64!

சூரத்தூ பரி மாம்பழம் வீடி...கிந்தனை உலகின் சூப்பர் ஜோடி!

கோகோ டிஸைட்

தேவையான பொருள்கள் : குக்கிங் சாக்ஸைட் - 100 கிராம், திக்கான
பால் - 200 மி.லி., சிப்ரெஷ் கரீம் - 1½ ஂயூன்,
சர்க்கரை - தேவைக்கு. துருணிய சாக்ஸைட்,
கொக்கோ பவுடர் - தரை 2 ஂயூன்.

செய்முறை : உருக்கிய குக்கிங் சாக்ஸைட்
டுடன், பால், கரீம், சர்க்கரை கலந்து மிக்ஸி
யில் அடித்துக் குவிரவைக்கவும்.
பரிமாறும் பொழுது கொக்கோ
பவுடர், துருணிய சாக்ஸைட்
தூவவும்.

- ஜி. நிரம்மா, கரூர்.

3 Natural
PREMIUM
ORANGE MANGO



ஜேஸ்
64!

சூரத்தூ பரி மாம்பழம் வீடி...கிந்தனை உலகின் சூப்பர் ஜோடி!

சரசபெரில்லா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : நன்னாரி வேர் - 250 கிராம்,
சர்க்கரை - 800 கிராம், மஞ்சள் கரை - 1 சிட்டிகை,
சிட்ரிக் ஆசிட் - 1 ஃபூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த வேரை, பொடியாக நறுக்கி 2½ லிட்டர்
தண்ணீரில் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் முக்கால்
லிட்டர் அளவிற்குக் கொதிக்கவிடவும். கம்பிப் பதம்
வந்த சர்க்கரைப் பாகில் நன்னாரி சிரப் கலந்து ஒரு
கொதி விட்டு ஆறியவுடன் சிட்ரிக் ஆசிட், கரை
சேர்க்கவும். நீர் அகத்து எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து
அருந்தலாம். புத்துணர்ச்சி தரும் புராதனப் பானமிது.

- எஸ். பூமா, மானாமதுரை.

மாங்காய் மலர்

தாத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

சரசபெரில்லா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : நன்னாரி வேர் - 250 கிராம்,
சர்க்கரை - 800 கிராம், மஞ்சள் கரை - 1 சிட்டிகை,
சிட்ரிக் ஆசிட் - 1 ஃபூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த வேரை, பொடியாக நறுக்கி 2½ லிட்டர்
தண்ணீரில் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் முக்கால்
லிட்டர் அளவிற்குக் கொதிக்கவிடவும். கம்பிப் பதம்
வந்த சர்க்கரைப் பாகில் நன்னாரி சிரப் கலந்து ஒரு
கொதி விட்டு ஆறியவுடன் சிட்ரிக் ஆசிட், கரை
சேர்க்கவும். நீர் அகத்து எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து
அருந்தலாம். புத்துணர்ச்சி தரும் புராதனப் பானமிது.

- எஸ். பூமா, மானாமதுரை.

மாங்காய் மலர்

தாத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

தினமும் ஒரு பழச்சாறு குடிச்சா
 உடம்புக்கு நல்லதுதான். ஆனால்
 பிழிந்து, வடிகட்டி யாருக்குங்க
 நேரமிருக்கு? தயாராகக் கிடைக்கும்
 தரமான இயற்கையான
 பழச்சாறுகளைப்
 பயன்படுத்தி குடும்ப
 ஆரோக்கியத்தை
 மேம்படுத்துங்க!
 வெயிலுக்கும்
 நோய்க்கும் டாடா
 சொல்லுங்க!



தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகரன் கார்டூன்ஸ் : பிள்ளை

தினமும் ஒரு பழச்சாறு குடிச்சா
 உடம்புக்கு நல்லதுதான். ஆனால்
 பிழிந்து, வடிகட்டி யாருக்குங்க
 நேரமிருக்கு? தயாராகக் கிடைக்கும்
 தரமான இயற்கையான
 பழச்சாறுகளைப்
 பயன்படுத்தி குடும்ப
 ஆரோக்கியத்தை
 மேம்படுத்துங்க!
 வெயிலுக்கும்
 நோய்க்கும் டாடா
 சொல்லுங்க!

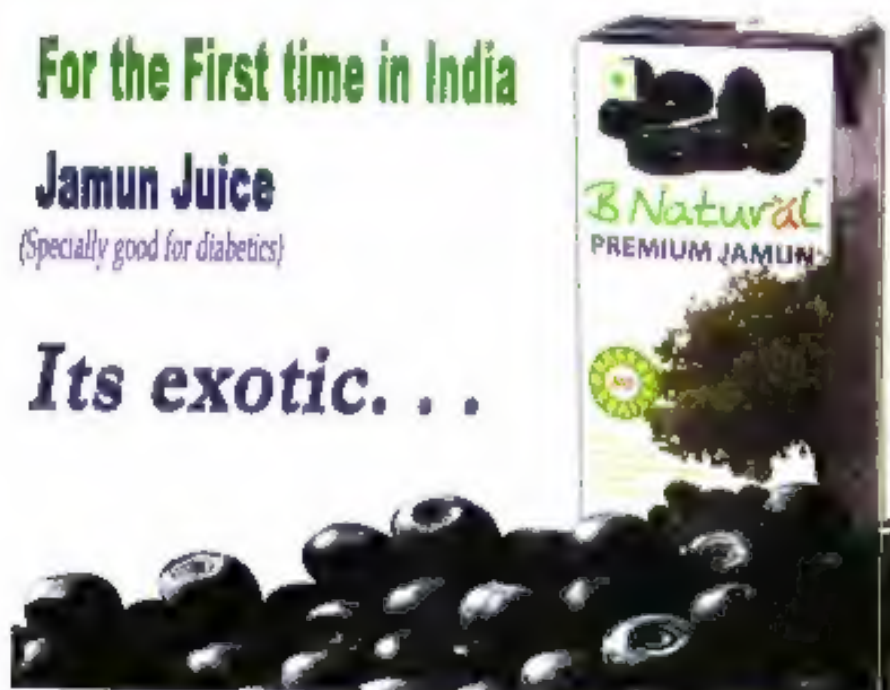


For the First time in India

Jamun Juice

(Specially good for diabetics)

Its exotic. . .



Mkt. by: B Natural Food (P) Limited, Singapore Village, Vidyanagar Post, Bangalore - 560 097, India. ISO 9001:2000 CERTIFIED
www.bnatural.co.in - Enquiries Contact : Bangalore +91 (0) 80 28380016, Email : sales@bnatural.co.in

For the First time in India

Jamun Juice

(Specially good for diabetics)

Its exotic. . .

